

INHOUD

Voorwoord 5

Inleiding 7

Jouw verborgen krachten 15

Stap 1 Zet een heldere intentie 25

Stap 2 Transformeer je blokkades 55

Stap 3 Creëer een nieuwe identiteit 79

Stap 4 Herprogrammeer je onderbewustzijn 101

Stap 5 Stroomlijn acties, reactie en gedrag 133

Stap 6 Laat los en vertrouw 157

Jouw droomleven wacht op jou 173

Dankwoord 181

Nawoord 183

Literatuurlijst 185

Eindnoten 187

VOORWOORD

Ik heb mezelf altijd afgevraagd hoe het komt dat succes bij sommige mensen lijkt te komen aanwaaien, terwijl voor anderen het leven een worsteling is. Zoals het dat ook voor mij was. Inmiddels ben ik erachter gekomen dat het uitmaakt wat je denkt en wat je gelooft over jezelf. Dat het uitmaakt welke woorden je spreekt. Dat het uitmaakt hoe je je gedraagt. Dat het zelfs uitmaakt hoe je je kleedt en met wie je omgaat. Dat alles energie is en dat er zogenaamde universele wetten zijn die gebaseerd zijn op resonantie: gelijke energie trekt gelijke energie aan.

Deze ontdekking heeft geresulteerd in het boek dat je nu in handen hebt. Dit boek bevat de kennis en de theorie om jouw verlangens te manifesteren, maar is vooral een uitnodiging aan jou om de manifestatietechnieken toe te passen. Pas door de investering in jezelf en liefdevolle aandacht voor jouw nieuwe toekomst, beginnen de universele wetten vóór jou te werken. Met de formule wil ik je laten ervaren dat het leven magisch kan zijn en behoort te zijn. Dat jij liefde, rijk-

dom en succes kunt manifesteren. Met de formule kom je thuis, bij jezelf en bij jouw talenten en ontsluit jij je verborgen (tover)krachten.

Begin met lezen en onthul de magie.

Christine

INLEIDING

Op 1 januari 2016 werd ik na een wilde oudejaarsavond wakker en was ik mijn leven ineens helemaal zat. Twee maanden daarvoor had ik een telefoontje gekregen dat ik de baan die ik zo graag wilde en waar ik hard voor had gewerkt, niet kreeg. Dit was de druppel. Ik zag mezelf steeds ongelukkiger en minder vitaal worden, het was net alsof mijn glans en de sprankeling van vroeger waren verdwenen. Ik keek in de spiegel en zag mezelf in een rap tempo ouder worden, mijn huid was slecht en mijn allergieën werden zo heftig dat ik soms niet eens de deur uit kon omdat ik me schaamde.

Daarnaast had ik vanaf mijn studietijd een heftige spreekangst opgebouwd. Ik kon een vergadering niet in zonder dat ik me continu bezighield met de vraag of ik het wel goed genoeg deed. Het blokkeerde me volledig. Mijn spreekangst bouwde zich in tien jaar tijd op en ging van kwaad tot erger. Iedere dag ging ik met deze angst naar mijn werk, met een constante zenuwachtigheid. Dit kostte mij zoveel energie, dat ik rond 12:00 uur al helemaal kapot was. Als ik terug-

kijk naar deze jaren is het een wonder dat ik het in een corporate omgeving zo ver heb geschopt en dat de kwaliteit van mijn werk toch opviel. Natuurlijk beleefde ik in al die jaren ook gelukkige momenten, maar mijn spreekangst, de schaamte, onzekerheid en mijn frustratie daarover sluimerden altijd op de achtergrond. Het zorgde in mijn werk en daarbuiten voor vele ongemakkelijke situaties. Ik herkende mezelf niet meer in wie ik was voor mijn studie, en ik was de hoop op verbetering totaal verloren. Ik had al menig psycholoog versleten en had al zo vaak om hulp gebeden, maar niets werkte.

Op 1 januari 2016 was ik het zat en besloot ik om er alles aan te doen om mijn leven te veranderen. Ergens heel diep van binnen wist ik dat er meer moest zijn in het leven. Ik ervaarde allerlei emoties die ik toen niet kon plaatsen: opgekropte woede, frustratie, verdriet en heel veel schaamte. Ik ervaarde dat mijn talenten er niet volledig uitkwamen, terwijl die schreeuwden om eruit te kunnen komen. Ik voelde me gevangen in mijn eigen ellende. Er was geen magie, geen flow, geen avontuur, geen bloeiend, rijk en overvloedig leven. En geen uitzicht op verbetering, tenzij ik mezelf een schop onder mijn kont zou geven en volle verantwoordelijkheid voor ieder aspect in mijn leven zou nemen en ik moeilijke en ingrijpende beslissingen zou durven nemen. Dat voelde ik heel sterk. Ik wist alleen totaal niet waar ik moest beginnen.

In die tijd zat ik veel op Pinterest en YouTube en kwam ik langzaam maar zeker in aanraking met *vision boards*,

affirmaties van Louise Hay¹ en met persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Ik maakte mijn eerste simpele vision board gericht op zelfverzekerdheid en gezondheid. Via YouTube kwam ik in aanraking met een gezondheidsgoeroe in Amerika. Ik dacht: ik ga ervoor, ik schrijf hem gewoon een brief, ik boek een vlucht en ga erheen. Voor het eerst in mijn leven besteedde ik 10.000 euro van mijn spaargeld aan persoonlijke ontwikkeling. Nietsvermoedend werd deze radicale investering in mezelf het begin van iets veel groters: namelijk de ontdekking van mijn passie en het ontwikkelen van mijn potentieel: het lesgeven over manifesteren aan duizenden anderen.

In Amerika zag ik hoe mijn gezondheidscoach Lou Corona een immense energie, kracht en vitaliteit uitstraalde. Ook zijn vriendelijkheid en zijn dienstbaarheid vielen op. Hij leerde mij die week over voeding (*raw food*) en mijn gezondheid knapte op. Maar achteraf gezien leerde hij mij vooral ook dat alles energie is. Hij leerde me over de voeding die we eten, onze emoties, gedachten, eigenlijk over de grondbeginselen van het manifesteren, een begrip dat ik toen nog helemaal niet kende. Hij gaf me de opdracht om een intentieverklaring te schrijven over wie ik wilde zijn en hoe ik zou willen dat mijn leven zou zijn. Deze verklaring moest ik drie maanden lang herhaaldelijk lezen. Hij vertelde mij dat ik dan zou veranderen in die gewenste persoon. Wow, dat klonk voor mij als magie! Opschrijven, herhalen en dan word je het ... Door deze nieuwe kijk op het leven kreeg ik voor het eerst hoop. Ik weet nog dat ik mijn moeder een foto

uit Amerika stuurde en zij antwoordde: “Je ziet er voor eerst sinds jaren gelukkig uit, je straalt weer.”

Toen ik thuiskwam begon ik me te verdiepen in De Wet van de Aantrekkingskracht van Esther en Jerry Hicks.² Ik las en luisterde alles wat los en vast zat. Iedere vrije seconde van de dag was ik bezig met het leren over de kracht van gedachten en energie. Na mijn werk, in de auto, in de trein ... Deze nieuwe wereld fascineerde me. Ik wilde er alles van weten. Nog nooit eerder voelde ik zo'n sterke passie in mijn leven. De tranen rolden over mijn wangen omdat ik zo dankbaar was dat ik toegang had tot kennis waarmee ik mijn leven kon veranderen. Het was als thuiskomen. Ik was de geheimen van het leven aan het ontrafelen. Ik kreeg vertrouwen dat ik mijn leven kon veranderen en dat ik dat zelf in de hand had.

Ik was pas echt *hooked* toen ik in aanraking kwam met de lessen van Dr. Joe Dispenza, Dr. Bruce Lipton en Lynne McTaggart. Zij benaderen deze wereld van energie vanuit wetenschappelijk oogpunt. Aan de hand van de kwantumfysica, neurowetenschappen en epigenetica leggen ze uit dat we meer invloed op onze toekomst hebben dan we denken: onze overtuigingen bepalen de uitkomsten in ons leven, en die overtuigingen kunnen we veranderen. Op ieder moment in je leven kun je beslissen om de koers te veranderen. Deze inzichten gaven mij nog meer houvast. Ze brachten structuur aan in hoe je een wens kunt omtoveren in een fysieke werkelijkheid. Toveren, maar dan onderbouwd.

Dit was het moment dat ik begreep waarom mijn leven een worsteling was geweest. De kwartjes vielen in een razend tempo, alsof ik in sneltreinvaart een spirituele school doorliep. Ik begreep dat het verhaal dat ik mezelf jarenlang vertelde: ik ben niet goed genoeg, niet slim genoeg, niet leuk genoeg, mijn werkelijkheid was geworden. Door mijn negatieve gedachten zo vaak te herhalen werd het mijn zelfbeeld, mijn identiteit.

Mijn leven veranderde definitief toen ik stopte met alleen maar te lezen over manifesteren en het 'werk' daadwerkelijk begon te doen: intentie opschrijven, mediteren en visualiseren. Ik had maar één wens en dat was mijn onzekere versie – die onder andere jaloers was in de relatie – omzetten in de zekere versie van mezelf. Uit alles wat ik had geleerd begon ik een eigen stappenplan samen te stellen. Ik ging ervoor zitten en schreef op wat ik wilde. Hoe zou mijn leven er anders uitzien, hoe zou zelfverzekerdheid voelen? Ik werkte een script uit en zette het in de notities van mijn telefoon. Iedere dag stond ik om 06:00 uur op en oefende ik om in trance te komen. Zodra ik een diepe stilte had bereikt, begon ik mijn nieuwe verhaal te herhalen en te visualiseren. Ik herhaalde in mijn hoofd wie ik wilde zijn en zag de beelden voor me; alsof mijn wens al in vervulling was gegaan. Al gauw gebeurden er de meest bizarre dingen. Mensen begonnen uit het niets precies de dingen tegen mij te zeggen die ik visualiseerde. Ik was in mijn hele leven nog nooit kalm en gegrond geweest. Voor het eerst ervaarde ik de magie: waar ik gefocust aan dacht, kreeg ik terug te zien in mijn werkelijkheid. Vanaf dat moment schreeuwde alles in mij: dit moet iedereen weten!

Als ik van onzeker naar zelfverzekerder kon gaan in slechts enkele weken, wat was er dan allemaal nog meer mogelijk? Wat betekende dat voor mijn levensstijl, mijn financiële situatie, mijn succes en mijn gezondheid? Deze technieken hadden een zichtbaar effect in mijn leven, iets wat met hulp van experts in tien jaar niet was gelukt.

Op een zondagochtend zei ik hardop dat ik andere mensen hiermee wilde helpen, net als dat dit mij had geholpen. In een enkele seconde kreeg ik uit het niets heldere stappen door, een formule waarmee ik andere mensen het manifesteren ook kon leren. Ik zegde mijn baan op, in groot vertrouwen dat mijn pad zich voor mij zou ontvouwen. En dat deed het. Ik begon de eerste mensen te coachen om hetzelfde te doen.

Terwijl ik zwanger was van mijn zoontje Jack, schreef ik mijn bedrijf Cosmic Life in bij de KvK. Binnen driekwart jaar had ik vijftig mensen begeleid. Mensen kwamen binnen met een laag zelfbeeld, met veel negatieve gedachten. Ik leerde ze de formule en ze gingen met een totaal andere uitstraling de deur uit. Ook hun leven nam een totaal andere wending: nieuwe relaties, zakelijk succes, geld, huizen, grote dromen die werden gemanifesteerd. In de zomer van 2020 gaf ik voor het eerst een online cursus over overvloed. Met een paar duizend volgers op Instagram gebeurde het: er deden 750 mensen mee aan mijn cursus. De cursussen daarop waren het er 4.000. Mijn bedrijf groeide als een raket, precies zoals ik dat voor me zag. Mijn oude onzekere zelf had nooit geloofd dat

dit succes voor mij mogelijk was geweest. Laat staan dat ik mijn zielsmissie zou vinden: het lesgeven over deze materie.

Dat mijn leven zo is veranderd heb ik te danken aan het nemen van 100% zelfverantwoordelijkheid, de kennis over het manifesteren en tools voor zelftransformatie. Met deze kennis, een beetje discipline en consistentie is mijn leven op iedere centimeter veranderd. Het leven voelt nu magisch. De natuurlijke pieken en dalen ervaar ik nog steeds. Het verschil is dat ik nu weet dat overal lessen in schuilen en dat ik altijd een universele formule bij me draag waarmee ik iedere keer opnieuw zelf de koers kan bepalen.

Mijn intentie voor jou is dat de formule je helpt om bewust een nieuwe toekomst voor jezelf te creëren. Dat het je hoop geeft, moed geeft om zelfverantwoordelijkheid te nemen en dat je een kracht ontdekt om je leven te veranderen. Het is mijn intentie dat je zelf magie ervaart en je een beoefenaar wordt van bewuste creatie. Dat het jouw leven mag verrijken en dat je gaat groeien en bloeien als nooit tevoren.

Ik hoop dat je dit boek meerdere keren leest, dat je zinnen dik onderstreept, dat het vol ezelsoren en aantekeningen komt en het jouw manifestatiehandboek wordt, dat je het overal mee naartoe neemt en het je motiveert en inspireert om al je verlangens te manifesteren.

Ben jij klaar voor oneindige mogelijkheden?