

Lacy Phillips

**Stop met
dromen
&
maak
het waar**

Zo werkt manifesteren



Inleiding

Het echte geheim van manifestatie

Het was toeval dat ik een expert op het gebied van manifestatie werd. Ik ben een gewone meid uit een klein plaatsje in Californië en werd geboren als kind van twee twintigjarigen die platzak waren: een cowboy en een ambulanceverpleegkundige. Ik heb nooit op de universiteit gezeten. Er is niets speciaals aan mij of mijn omstandigheden. Of eigenlijk moet ik zeggen: ik ben niet specialer dan iemand anders.

Ik weet niet waarom het universum ervoor heeft gekozen om het op resultaten gebaseerde neurale manifestatieproces dat je gaat leren via mij te kanaliseren. Maar dat is wat het deed, en hierdoor heb ik letterlijk alles wat ik wilde in mijn leven binnen een periode van acht jaar kunnen manifesteren. Ik bedoel alles, van een levenspartner en een gezin tot een bedrijf en een niveau van financiële overvloed dat ik nooit voor mogelijk had gehouden of als kind zelfs maar had gezien.

Dit is niet overdreven en het is ook niet mijn bedoeling om op te scheppen. Ik wil dat je weet dat voor jou precies hetzelfde mogelijk is, ongeacht je achtergrond of je huidige omstandigheden. Deze methode werkt voor alle mensen van alle rangen en standen. Dit is voor iedereen.

Deze hele methode is in feite ontstaan vanuit een absoluut dieptepunt. Ik werd dertig en ik had net op een pijnlijke manier

een einde gemaakt aan de langste relatie die ik ooit had gehad. Op mijn dertigste moest ik opnieuw beginnen en begon ik eraan te twijfelen of ik ooit de partner zou vinden en het gezin zou hebben waar ik naar verlangde.

Ik had het ook mijn hele leven al financieel moeilijk. Dat was niet nieuw, maar het werd er ook niet beter op. Niets in mijn leven leek te gaan zoals ik het wilde. De grootste ironie van dit alles was dat ik al meer dan tien jaar aan het ‘manifesteren’ was. In werkelijkheid dacht ik dat ik manifesteerde, maar deed ik het gewoon verkeerd.

Jarenlang voerde ik de manifestatietechnieken uit waarbij je positief moet denken, moet doen alsof totdat het echt is, je in de ‘vortex’ moet komen (wat dat ook mag zijn), je in de vibratie moet blijven, enzovoorts. Toen wist ik niet dat dit niets meer is dan bijgeloof en vormen van spirituele omzeiling, waarbij je waarheid vermijdt door middel van spiritualiteit en je meestal beweert dat alles perfect is terwijl dat niet zo is.

Ik kon alleen niet langer doen alsof alles perfect was. Daarvoor was mijn leven een te grote puinhoop. In plaats daarvan begon ik mijn eigen ervaringen te kanaliseren in een poging te begrijpen waardoor ik in het verleden eigenlijk met manifestaties in verbinding was gekomen en (vaker) waardoor niet. Wat ik ontdekte, veranderde alles aan mijn leven en aan wat ik nu over manifesteren weet.

Ik kwam erachter dat het echte geheim van manifesteren het volgende is: we manifesteren niet vanuit onze gedachten. We manifesteren vanuit onze onbewuste overtuigingen. In wezen is dit precies het tegenovergestelde van de meeste andere manifestatieprocessen. Andere processen leren je om je gedachten te trainen om positief te blijven, maar ik ga je leren hoe je je onderbewuste overtuigingen over wat je wel en wat je niet ver-

dient en wat er voor jou mogelijk is verandert. Je gaat je onderbewustzijn opnieuw programmeren zodat het overeenkomt met je grootste, authentiekste verlangens. En precies op die manier zul je die verlangens kunnen aantrekken, je leven in.

Dit is niet zomaar een manifestatietechniek. Eigenlijk heet het neurale manifestatie(TM) omdat het een beschermd proces is dat wordt ondersteund door neurowetenschap, psychologie, epigenetica en energetica (met een sausje spiritualiteit eroverheen). Nadat ik dit proces had ontwikkeld, heb ik een team samengesteld van vooraanstaande neurowetenschappers, psychologen en therapeuten om het zo wetenschappelijk onderbouwd en effectief mogelijk te maken. Het neurale manifestatieproces dat hieruit voortkwam is gebaseerd op het vergroten van je eigenwaarde en het omarmen van je unieke authenticiteit, door het opnieuw programmeren van de onbewuste beperkende overtuigingen die je tijdens je jeugd en in de loop van je leven hebt opgedaan. Vervolgens ga je neurale paden van hoge eigenwaarde versterken die aansluiten bij je manifestaties.

Terwijl je het werk in dit boek doet, zal de manier waarop je de wereld tegemoet treedt en het niveau van waardigheid dat je uitstraalt veranderen, zodat je in overeenstemming kunt komen met wat je echt wenst en verdient. Als je je met spirituele omzeiling wilt bezighouden en niet naar je innerlijke waarheid wilt kijken, is dit niet het juiste proces voor jou. Het is echter wel het juiste proces voor jou als je je waarde wilt omarmen, je leven wilt leven in authentieke overeenstemming met wie je echt bent en je eindelijk alles wat je wenst wilt manifesteren.

Nadat ik dit proces had ontwikkeld, begon ik het een voor een aan vrienden en individuele cliënten te leren. Naarmate hun levens begonnen te veranderen, gingen hun vrienden en familieleden me ook opzoeken. Al snel was er een enorm netwerk

van duizenden neurale manifesteerders die het leven van hun dromen leidden en had ik een wachtlijst van twee jaar van mensen die met me wilden werken om dit proces te leren.

Ik heb To Be Magnetic™ (TBM), een onlineledenprogramma voor neurale manifestatie, in het leven geroepen zodat ik meer mensen kon helpen dan waar ik ooit een-op-een mee zou kunnen werken. En omdat ik nu niet meer in staat ben om met particuliere cliënten te werken, heb ik dit boek geschreven om nog meer mensen te bereiken, onder wie jou.

Deze methode heeft het leven van tienduizenden TBM-leden in meer dan 182 landen veranderd. Uit een recent onderzoek onder onze leden bleek dat 93 procent van hen binnen zes maanden nadat ze met het programma waren begonnen iets groots had gemanifesteerd. Dit werkt echt en ik ben zo blij dat jij nu deel uitmaakt van deze gemeenschap. Door dit boek te lezen neem je het heft van je leven in eigen handen om de ervaringen, relaties en dingen die het meest overeenstemmen met je authenticiteit te manifesteren.

Als je nieuw bent in deze gemeenschap, ben ik heel gelukkig dat je hier bent. Dit boek zal je door elke stap van het neurale manifestatieproces leiden en je precies leren hoe je alles wat je wenst kunt manifesteren. Als je al deel uitmaakt van de TBM-gemeenschap, zal dit boek nieuwe verhalen, inzichten en oefeningen bieden om je praktijk nog verder te ontwikkelen.

Het enige wat ik van je vraag voordat je begint, is om alle andere vormen van manifestatie waarover je in het verleden hebt geleerd, te negeren. Dit boek zal je mijn stapsgewijze neurale manifestatieproces leren, dat radicaal anders is. Het wordt wetenschappelijk ondersteund door onze neurowetenschapper en adviserend psychiater Tara Swart, en onze bevoegde EMDR-therapeut, Janelle Nelson.

De formule voor neurale manifestatie bestaat uit drie hoofdpijlers. Ten eerste: het ontwikkelen van je onderbewustzijn, zodat je kunt zien en daardoor geloven dat je manifestaties mogelijk zijn. Ten tweede: het deblokken van de beperkende overtuigingen die je manifestaties in de weg staan. En ten derde: het nemen van gepaste actie om met het universum samen te werken en die manifestatie in je leven te brengen. Deze drie stappen moeten allemaal tegelijkertijd worden uitgevoerd. Als dat gebeurt, is jouw vermogen om te manifesteren grenzeloos.

Tijdens deze reis zul je weer in verbinding komen met je authentieke zelf, wat je zielsessentie is: de versie van jezelf die perfect en compleet op deze planeet aankwam, voordat je negatieve programmering, pijn, trauma, schaamte of conditionering onderging. Je gaat leren hoe je deze negatieve conditionering en programmering kwijtraakt en terugkeert naar wie je echt bent op zielsniveau: je authentieke zelf. Dit proces creëert een magneetachtige aantrekkingskracht die je manifestaties naar je toe haalt. Met andere woorden: je authentieke zelf is je magnetische zelf.

Je zult ook leren hoe je de effectiefste manifestatielijst maakt, hoe je op tests van het universum reageert vanuit hoge eigenwaarde en hoe je verbinding maakt met je intuïtie, wat je zal helpen om je manifestaties sneller naar je toe te halen. Zo zul je alles waar je oprecht naar verlangt kunnen manifesteren, of dat nu liefde, geld, een nieuwe carrière, vriendschappen, kansen om te reizen, een nieuwe woning of iets anders is.

Ja, je manifestaties kunnen materieel zijn. Met dingen willen hebben is niets mis. Als ze eenmaal met dit werk bezig zijn, komen veel van onze leden er echter achter dat die materiële manifestaties eigenlijk slechts de kersen op de echte taart zijn,

en dat zijn de niet-materiële manifestaties. Dit zijn manifestaties die je niet kunt zien maar juist kunt voelen, manifestaties die uitstraling geven als je een ruimte binnengaat, zoals echt innerlijk vertrouwen, authenticiteit, voldoening, openhartigheid en vrijheid.

Hoewel dit proces voor iedereen kan werken, is het belangrijk om te erkennen dat er systemen van onderdrukking, onrecht, marginalisatie en misbruik zijn waar je geen controle over hebt. Begrijp dat je niets gedaan hebt om deze situaties negatief aan te trekken; het is niet jouw schuld. Weet alsjeblieft dat ik op geen enkele manier insinueer dat je negativiteit aantrekt of gestraft wordt vanwege deze systemen, situaties of gebeurtenissen. Je hebt geen onderdrukking of misbruik aange trokken. Je verdient veiligheid, vrijheid en respect en als je een van bovenstaande ervaringen hebt gehad, hoop ik vooral dat dit boek je helpt om je sterker te voelen.

Het maakt niet uit waar je vandaan komt of wat je hebt meegemaakt, de waarheid is dat iedereen kan manifesteren. Ik ben getuige geweest van echte wonderen en je zult veel van die verhalen en voorbeelden in dit boek lezen. Ik hoop dat je ze net zo inspirerend vindt als ik en dat ze je onderbewustzijn beginnen te ontwikkelen om te zien wat echt mogelijk is. Als die mensen het konden manifesteren, kun jij het ook.

Ik ben zo enthousiast dat je aan deze reis gaat beginnen en ik kan niet wachten om te zien wat je gaat manifesteren. Je bent nu officieel op weg om je beperkende overtuigingen te deblokkeren, met je authentieke zelf in verbinding te komen en het leven waar je naar verlangt en dat je echt verdient te manifesteren. Gefeliciteerd!

Belangrijkste punten

- Het echte geheim van manifestatie is dat we niet vanuit onze gedachten manifesteren. We manifesteren vanuit onze onbewuste overtuigingen. Bijgeloof, positief denken en methodes van spirituele omzeiling hebben niets te maken met manifestatie.
- Neurale manifestatie is een beschermd proces dat wordt ondersteund door neurowetenschap, psychologie, epigenetica en energetica (met een sausje spiritualiteit eroverheen).
- Je authentieke zelf is je zielsessentie: de versie van jezelf die perfect en compleet op deze planeet aankwam voordat je negatieve programmering, pijn, trauma, schaamte of conditionering ervoer.
- Er zijn systemen van onderdrukking, onrecht, marginalisatie en misbruik waar je geen controle over hebt en als je een van deze dingen hebt meegemaakt, heb je niets gedaan om ze in je leven aan te trekken en is het niet jouw schuld.

Magnetisch moment

Oefening met betrekking tot intenties

In dit hele boek zul je vragen, aanwijzingen, oefeningen en checklists tegenkomen die je door elke stap van het TBM-proces heen leiden. Ik raad je aan om hiervoor een dagboek bij de hand te houden. Er zullen ook ‘magnetische momenten’ zijn; deze vragen en opdrachten kun je beschouwen als extra studiepunten. Ze zullen je nog verder brengen in je manifestatieproces.

Laten we om te beginnen je intenties onderzoeken.

Schrijf je antwoorden op de volgende vragen in je dagboek. Je antwoorden zullen uiteindelijk als referentiepunt dienen om te zien waar je stond toen je aan deze reis begon.

Hoe ben je bij dit boek uitgekomen? Bijvoorbeeld:

- Een vriend(in) of geliefde heeft dit boek aangeraden
- Ik heb een belangrijke levensgebeurtenis meegemaakt (een breuk met je partner of een scheiding, ontslagen worden, enz.)
- Ik ben in zelfontwikkeling geïnteresseerd
- Ik wil leren manifesteren

Hoe voel je je op dit moment over het leven? Bijvoorbeeld:

- Ik voel me heel goed en ik wil in deze flow blijven
- Ik voel me goed, maar ik heb wat selfsabotage opgemerkt
- Ik zit op een dood spoor; ontevreden over een aantal aspecten van mijn leven maar in het algemeen oké
- Ik zit op een dieptepunt en ik weet niet hoe ik eruit moet komen

Wat wil je met dit boek bereiken? Bijvoorbeeld:

- Mijn blokkades en beperkende overtuigingen identificeren
- Verantwoordelijkheid nemen voor hoe ik me aan de wereld presenteer
- Mijn authenticiteit vinden
- Mijn droomleven manifesteren

Hoe voel je je om met dit boek te beginnen? Bijvoorbeeld:

- Enthousiast om aan de slag te gaan
- Geïntregeerd maar sceptisch
- Normaal gesproken is dit niet mijn ding, maar waarom niet?

1

De wet van aantrekkingskracht wordt gevormd door je onbewuste eigenwaarde

Toen ik bijna twintig was, was mijn leven eerlijk gezegd een zootje. Ik woonde in Los Angeles en probeerde aan de bak te komen als actrice, maar kon met een baantje in de bediening, en af en toe als receptionist, financieel nauwelijks rondkomen. Als ik niet aan het werk was, ging ik naar audities of naar acteertes, las ik boeken over acteren, keek ik bij wijze van onderzoek naar klassieke films of oefende ik scènes met collega's uit mijn acteerklass. Ik at, sliep, leefde en ademde acteren.

Ik was tevreden over het werk dat ik in mijn prille acteercarrière stak en er waren veelbelovende tekens. Er kwamen steeds behoorlijke rollen binnen handbereik, maar na meerdere auditerondes ging het altijd mis. Ik was het 'gaat tussen'-meisje, zoals ze zeggen, wat betekent dat de rol tussen mij en iemand anders ging. Maar keer op keer kreeg de ander de rollen. Ik begon me een hamster in een tredmolen te voelen, omdat ik maar niets opschoot.

Mijn moeder gaf me dat jaar een sessie met een paragnost voor mijn verjaardag. Ik legde mijn situatie uit aan de paragnost en omdat ik me wanhopig voelde, vroeg ik haar of ik het ooit zou maken als actrice. Als reactie gaf ze me een boek:

The Game of Life and How to Play It,¹ van Florence Scovel Shinn, dat oorspronkelijk in 1925 werd gepubliceerd. ‘Doe precies wat er in dit boek staat en je zult alles kunnen manifesteren wat je wilt,’ zei ze tegen me.

Je zou kunnen zeggen dat ze op een heel omslachtige manier uiteindelijk gelijk had, denk ik.

Ik ging naar huis, naar mijn waardeloze eenkamerappartementje dat ik met heel veel kakkerlakken deelde, en dook in dat boek. Het inspireerde me, en de jaren daarna ging ik diep het konijnenhol van manifestatie in. Ik las elk boek over manifestatie, ik maakte visieborden, ik deed de visualisaties, ik herhaalde de affirmaties, ik zorgde ervoor dat ik altijd positief dacht, enzovoort, enzovoort. Ik werd een manifestatiejunkie en volgde elke stap op die in die boeken uiteen werd gezet.

Er was maar één probleem: ik manifesteerde niet. Eigenlijk ging het in mijn leven steeds slechter. Op mijn drieëntwintigste maakte ik de ergste breuk in mijn leven mee, toen ik al drie jaar bezig was met manifestatie. Toen ik deze partner tegenkwam, acteerde hij pas een paar maanden, dus ik nam hem onder mijn hoede. Ik leerde hem alles wat ik over de kunst, het ambacht en de industrie had geleerd. Toen het seizoen van de pilots aanbrak, wanneer de netwerken acteurs kiezen voor hun komende pilots, deed hij zijn eerste auditie voor tv en kreeg hij de rol. Plotseling werd hij een tieneridool en verdiende hij geweldig veel geld. Nadat ik tegelijkertijd zeven audities had gedaan voor een grote filmrol, besloot de regisseur uiteindelijk niet voor mij te kiezen. Ik was weer het ‘gaat tussen’-meisje.

Mijn net beroemd en succesvol geworden partner ging bij

1 In het Nederlands vertaald als *Het spel des levens en hoe te spelen* (vertaald door J. Rietveld).

me weg en begon iemand te daten die er, naar mijn mening, uitzag als een mooiere versie van mij. Ik werkte toen als serveerster bij de Laugh Factory, een beroemde oude comedyclub op Sunset Boulevard. Zij kwamen daar regelmatig samen binnen en ik moest hen bedienen. Dat vond ik vernederend, om het zachtjes uit te drukken. Dit was een van mijn pijnlijkste dieptepunten en beslist de grootste teleurstelling die mijn ego in mijn leven te verwerken heeft gekregen.

Ik had zo hard gewerkt aan het ‘manifesteren’ en was toegewijd aan het proces. Maar mijn manifestaties kwamen niet door en mijn leven was één grote bende. Hoe was dit mogelijk?

Creëren onze gedachten onze realiteit?

Het is al zo vaak en door zoveel verschillende mensen gezegd, dat het een beetje een cliché is geworden: ‘Je gedachten creëren je realiteit.’ Deze bewering is ook de grondslag van de meeste manifestatietechnieken die ik tijdens die eerste jaren volgde. Maar waar kwam dit idee vandaan?

Al in de negentiende eeuw introduceerde Helena Blavatsky iets wat ze de wet van aantrekking noemde in haar boek *Isis Unveiled*.² De wet van aantrekking houdt in principe in dat positieve gedachten positieve gevolgen in ons leven teweegbrengen en dat negatieve gedachten negatieve gevolgen in ons leven teweegbrengen. Dat klinkt eenvoudig, toch?

Sindsdien hebben veel andere auteurs en spirituele leiders hun eigen, licht afwijkende versies van de wet van aantrekking onderwezen. Florence Scovel Shinn, die het eerste boek over manifestatie schreef dat ik ooit las, beweerde dat de woorden die we spreken hun eigen vibraties hebben, met de macht om

² In het Nederlands vertaald als *Isis ontsluit* (vertaald door B.T. Rijken van Olst).

onze realiteit vorm te geven. Zij was ook een van de eersten die les gaf over positieve affirmaties.

Daarna, halverwege de twintigste eeuw, ontwikkelde en onderwees Neville Goddard een modernere versie van de wet van aantrekking, die hij de wet van aanname noemde. Volgens de wet van aanname zal wat je gelooft (of aanneemt) waar te zijn, in feite waar worden. Goddard leerde volgers om ‘in het einde te leven’, door te doen alsof hun verlangens al waren gemanifesteerd.

Veel van de recentere opinieleiders op het gebied van manifesteren, onder wie Wayne Dyer en Louise Hay, zijn in meerdere of mindere mate door deze vroege docenten beïnvloed. Allemaal onderwijzen ze een of andere versie van de wet van aantrekking en werken ze met positieve affirmaties, visieborden en andere cognitieve technieken om je gedachten en woorden te beheersen met de bedoeling om het leven dat je wenst te manifesteren.

Ik heb alleen maar respect voor deze leiders. Het probleem is echter de vooronderstelling die de kern vormt van wat ze onderwijzen. De waarheid is dat, voor mij, geen van deze programma's werkten omdat we niet manifesteren vanuit onze bewuste gedachten, vanuit onze woorden of vanuit de beelden die we op onze visieborden plaatsen. Het dragen van de kleding voor de baan die we willen, zal ons die baan niet opleveren, en ons gedragen alsof we al een relatie hebben, zal ons ook niet de partner opleveren die we proberen aan te trekken.

Positieve gedachten zijn geweldig en hebben zeker hun waarde, maar op zichzelf brengen ze geen positieve dingen ons leven binnen. En godzijdank veroorzaken negatieve gedachten ook geen negatieve gebeurtenissen. Lange tijd geloofde ik hier wel in en werd ik elke keer dat ik per ongeluk een negatieve ge-

dachte had, bang dat ik mijn leven zou verpesten. Dit zorgde voor veel angst. Het leven kent natuurlijke ups en downs en het is gezond en normaal dat onze gedachten, gevoelens en emoties ook ups en downs hebben. Niemand kan voortdurend positieve gedachten hebben en positief denken heeft niets te maken met je vermogen om te manifesteren.

Of creëert ons onderbewustzijn onze realiteit?

Nadat ik tegelijkertijd die relatie en die potentiële hoofdrol kwijt was geraakt, ging ik eindelijk twijfelen aan al die ouderwetse, bijgelovige manifestatietechnieken. Ik moest een concrete manier bedenken om mezelf uit dit dal te halen. Ik begon op mijn vrije dagen met een dagboek naar het strand te rijden. Eerst begon ik simpelweg naar de patronen in mijn leven te kijken. Terwijl ik opschreef wat ik meemaakte, viel het me op dat bepaalde dynamieken in mijn liefdesleven een weerspiegeling waren van dingen die ik in mijn jeugd had ervaren. Ik begon ook bepaalde delen van mijn leven op te merken waar ik dacht dat ik zelfvertrouwen had, maar waar ik, als ik eerlijk tegen mezelf was, eigenlijk last had van een laag zelfbeeld.

Dag in dag uit begon ik me op het strand vragen te stellen, te mediteren en naar antwoorden te luisteren, zowel vanuit het universum als vanuit mijn ziel. In het dagboek schreef ik over de delen van mezelf waarvoor ik me heimelijk schaamde, de boodschappen die ik als kind had meegekregen (waarvan ik me sommige in het begin niet eens herinnerde) en de beperkende overtuigingen waarvan ik me nooit had gerealiseerd dat ze me in de weg stonden. Ik begon verbanden te leggen tussen al deze dingen en de manifestaties die ik niet had kunnen oproepen.

Terwijl ik aan deze beperkende overtuigingen en delen met lage eigenwaarde werkte, kwamen sommige manifestaties eindelijk door. Er ging een groot licht op in mijn hoofd. Ik besepte dat onze bewuste gedachten eigenlijk niets te maken hebben met ons vermogen om te manifesteren. Het zijn onze onbewuste overtuigingen, die we ons niet eens realiseren, die onze manifestaties aantrekken of ons verhinderen er contact mee te maken. Dit betekent dat alle visieborden, positieve gedachten en affirmaties in de wereld ons niet zullen helpen met manifesteren als we deze onderliggende onbewuste overtuigingen niet blootleggen en veranderen, net zoals ze mij niet hielpen.

De onbewuste overtuigingen die de sleutel bevatten tot onze manifestaties draaien allemaal om onze eigenwaarde. Dat wil zeggen, wat we geloven dat we wel of niet waard zijn om in ons leven te brengen. Met andere woorden: je niveau van onbewuste eigenwaarde ten opzichte van een bepaald onderwerp, zoals liefde en relaties, of geld en carrière, bepaalt je manifestaties op dit gebied.

Het is eigenlijk heel gewoon om bewust en onbewust verschillende dingen te geloven. Je bewuste gedachten zeggen misschien: ik verdien een salarisverhoging en een promotie; terwijl je onbewust een beperkende overtuiging hebt die je zegt dat mensen die meer dan een bepaald bedrag verdienen hebberig en slecht zijn. Als dat het geval is, raad eens wat er dan gebeurt? Dan zul je niet in staat zijn om het inkomensniveau te manifesteren waar je naar verlangt.

Het goede nieuws (en dit is erg goed nieuws) is dat onze onbewuste overtuigingen niet vaststaan. We kunnen ze veranderen. We kunnen onze beperkende overtuigingen overschrijven met overtuigingen van een hoog zelfbeeld. Als we onze onbewuste overtuigingen veranderen, kunnen we alles mani-

festeren waar we oprecht naar verlangen. Dit is het neurale manifestatieprogramma dat ik jarenlang heb ontwikkeld sinds die lange dagen op het strand. Met dit programma kun je je hersenen opnieuw bedraden en je onbewuste eigenwaarde veranderen. Zo kon ik alles manifesteren waar ik ooit naar had verlangd en dat zul jij net zo kunnen doen.

Bewuste versus onbewuste gedachten

Laten we voordat we verder gaan het verschil tussen onze bewuste en onbewuste gedachten analyseren. Ik vind het handig om het met een computer te vergelijken. Je bewuste gedachten zijn vergelijkbaar met de programma's die op je desktop draaien. Voor jou is dat misschien een internetbrowser, Word of Excel, of Slack. Deze programma's zijn zichtbaar op het scherm, ze worden actief uitgevoerd en je kunt er rechtstreeks mee communiceren. Deze programma's zijn net als je bewuste gedachten. Ze komen naar voren in de innerlijke monoloog die je de hele dag voert en hebben rechtstreeks invloed op je gedrag. Je onbewuste gedachten lijken echter op het besturingssysteem aan de achterkant van je computer. Deze bedrading vertelt de computer wat hij moet doen, maar dit gebeurt allemaal onzichtbaar op de achtergrond. Je communiceert er niet rechtstreeks mee en je weet waarschijnlijk niet eens hoe het werkt of wat het doet.

Nu komt het belangrijke deel: als je probeert om op je computer een programma te laten draaien dat het besturingssysteem niet herkent, zal dat niet werken. Op dezelfde manier zal het ook niet werken als je iets probeert te manifesteren wat niet in overeenstemming is met je onbewuste eigenwaarde. Je onderbewustzijn zal je lichaam, geest en ziel opdragen om die manifestatie weg te duwen omdat het niet veilig is, net zoals

een computer zal weigeren een onbekend programma te openen voor het geval het een virus bevat.

Als we de computermetafoor aanhouden, kunnen we ons voorstellen dat je ongecontroleerde onbewuste overtuigingen lijken op een oude, ouderwetse computer waarop je voortdurend dat vreselijke draaiende rad ziet waar we allemaal bang voor zijn. Stel je voor dat je een pagina in je browser probeert te openen met een afbeelding van het droomhuis dat je wilt manifesteren, maar dat je besturingssysteem niet genoeg bijgewerkt is om de pagina te laden. Het besturingssysteem en het programma dat je probeert te draaien zijn niet op elkaar afgestemd. Daardoor kan de manifestatie niet tot stand komen.

Dit is precies wat er gebeurt als je bewuste en onbewuste gedachten niet op elkaar afgestemd zijn. Je denkt dat je iets wilt. Je zegt dat je het wilt. Er staan tientallen mooie plaatjes van op je visiebord. Toch verschijnt het nog steeds niet. Waarom niet? Het besturingssysteem, je onbewuste eigenwaarde, komt niet overeen met dit verlangen en dat verhindert dat de manifestatie tot stand komt.

Mijn cliënt Alexa heeft precies dit soort ontkoppeling ervaren.³ Toen Alexa en ik begonnen samen te werken, was ze al lang alleenstaand en had ze het gevoel dat ze klaar was voor een relatie. Alexa was heel ambitieus en had bijzonder veel succes gehad in haar loopbaan. Op dat gebied had ze geen probleem met manifesteren. Haar privéleven was echter een ander verhaal.

3 In dit boek verwijs ik naar verschillende verhalen van cliënten met wie ik in het verleden heb gewerkt. Ik krijg regelmatig de vraag of ik nog steeds met individuele cliënten werk. Ik vond het enorm fijn en eervol om dit te doen toen ik het programma To Be Magnetic ontwikkelde, maar ik heb er nu geen ruimte meer voor. Dat is voor een groot deel de reden dat ik dit boek wilde schrijven: zodat ik het werk dat ik met mijn cliënten deed op grotere schaal, voor iedereen, overal, kan reproduceren.

Alexa was jarenlang alleenstaand geweest. Ze had wel korte relaties gehad met mensen die emotioneel niet beschikbaar waren of al een relatie hadden met iemand anders. Nu wilde ze een heel specifiek soort relatie met iemand die volledig beschikbaar was om een intieme, liefhebbende en toegewijde partner te zijn. Dit probeerde ze te manifesteren.

Maanden gingen echter voorbij en er verschenen geen potentiële partners. Alexa was begrijpelijkerwijs gefrustreerd. Ze begon zelfs het gevoel te krijgen dat ze het maar op moest geven en terug moest gaan naar haar emotioneel onbereikbare ex.

Voordat we samen gingen werken, dacht Alexa dat ze alles goed deed. Ze dacht positief, ze had een visiebord dat vol zat met beelden van liefhebbende stellen en ze schreef en herhaalde dagelijkse affirmaties over haar ideale geliefde. Maar hij was nog steeds nergens te bekennen.

Zoals je waarschijnlijk al kunt raden, lag het echte probleem niet bij Alexa's bewuste gedachten, maar haar onbewuste overtuigingen. In onze gesprekken vroeg ik Alexa om na te denken over het huwelijk van haar ouders. Eerst was Alexa er zeker van dat ze een gelukkig huwelijk hadden en voor haar als kind het voorbeeld van een gezonde relatie waren geweest. Ze hield vol dat ze geen negatieve onbewuste overtuigingen over relaties had die haar manifestatie op afstand hielden.

Toen we er echter verder in doken, vertelde Alexa dat haar moeder een huisvrouw was die nooit een carrière buitenshuis had nagestreefd. Hoewel haar moeder altijd gelukkig had geleken, zag Alexa tijdens haar jeugd dat haar moeder thuisbleef en op haar vader gericht was. Het leek haar beperkend. We beseften dat Alexa onbewust nog steeds geloofde dat een toegewijde relatie, vooral voor een vrouw, op een gevangenis zou lijken.

Deze onbewuste overtuiging over relaties was het rad dat voortdurend op de achtergrond van Alexa's gedachten ronddraaide. Het zei tegen haar dat ze niet écht een relatie wilde, omdat het een gevangenis zou zijn, ongeacht wat haar bewuste gedachten zeiden. De onbewuste overtuigingen en bewuste gedachten van Alexa kwamen niet overeen en dit weerhield haar manifestatie ervan om te verschijnen.

Merk op hoe Alexa een laag zelfbeeld had op één gebied (relaties) maar een hoog zelfbeeld op een ander gebied (carrière en geld). Het kostte haar geen moeite om een goedbetaalde baan te krijgen en ze kreeg meestal gemakkelijk loonsverhogingen en promoties. Alexa vertelde inderdaad dat toen ze klein was haar vader haar altijd had gezegd dat ze alles kon doen in het leven wat ze wilde en dat ze nooit voor geld van een man afhankelijk zou hoeven zijn. Alexa was van nature ook een heel ambitieuze persoon, dus zorgde haar onbewuste overtuiging ervoor dat ze relaties onbewust afhield, gebaseerd op wat ze als kind had meegemaakt. Dit is een veelvoorkomend patroon.

Als je positief hebt gedacht, affirmaties hebt gebruikt, visie-borden hebt gemaakt en andere manifestatieprocessen hebt gevolgd, maar je manifestaties niet tot stand komen, hoop ik dat je begint te begrijpen waarom dat zo is. Hoogstwaarschijnlijk zijn er onbewuste overtuigingen op de achtergrond van je gedachten aanwezig die het idee projecteren dat je een of meerdere van de dingen die je probeert te manifesteren niet echt wilt of verdient. Maar maak je geen zorgen! Dat gaan we veranderen.

Waardigheid is onze echte authenticiteit

Het verhaal van Alexa toont niet alleen de duidelijke verschillen tussen onze bewuste gedachten en onbewuste overtuigingen,

maar maakt ook duidelijk waar onze onbewuste eigenwaarde vandaan komt, namelijk uit onze kindertijd.

Aan de basis van al mijn werk staat mijn sterke overtuiging dat we allemaal perfect en compleet op de wereld komen. Na verloop van tijd stapelen trauma en schaamte en pijn en allerlei soorten andere boodschappen en programmering van familie, de maatschappij, media, leeftijdgenoten, school en andere plekken zich bij ons op. Als reactie prent onze geest ons beperkende overtuigingen in die zeggen dat we bepaalde dingen niet kunnen hebben, niet echt willen of niet waard zijn, zelfs als we ze op een bewust niveau willen en geloven dat we ze verdienen. Deze beperkende overtuigingen houden ons klein en machteloos en laten ons met minder genoeg nemen dan we verdienen.

Voor de duidelijkheid: je onbewuste eigenwaarde wordt niet alleen gevormd door negatieve boodschappen of trauma. Het wordt opgebouwd uit alles wat je innerlijke kind tussen je geboorte en je zevende jaar (tot je veertiende, als ik gul ben) in zich heeft opgenomen. Hieronder vallen zowel positieve als negatieve ervaringen, boodschappen over je eigen capaciteiten, hoe de wereld werkt, je waarde en wat je in het leven verdient en kunt verwachten, trauma's die je hebt ervaren, alles wat je hebt waargenomen of niet hebt waargenomen en de conclusies die je hebt getrokken uit de dingen die je hebt gehoord en meegemaakt.

Onthoud dat sommige van deze conclusies niet objectief waar zijn, zoals de onbewuste overtuiging van Alexa dat relaties beperkend zijn. Onze kinderhersenen proberen simpelweg wijs te worden uit alles wat we meemaken en dit kan tot aannames en overtuigingen leiden die niet op de realiteit zijn gebaseerd. Het maakt echter helemaal niet uit of een beperkende

overtuiging waar is. Als die eenmaal is gevormd, speelt het elke seconde van elke dag op de achtergrond van je onderbewustzijn en bepaalt het wat je op dit moment wel of niet manifesteert.

Het goede nieuws is dat je met dit neurale manifestatieproces je onbewuste overtuigingen relatief snel en eenvoudig kunt veranderen. We kunnen onze eigenwaarde vergroten door het vermogen van de hersenen om zich opnieuw te bedraden te benutten. Chemische boodschappen reizen in het brein langs neurale paden, die gemaakt zijn van een reeks neuronen, of zenuwcellen. Neuronen komen met elkaar in verbinding en communiceren met elkaar in synapsen door middel van chemische boodschappers. Deze paden vormen de basis van je cognitie, waarvan je onbewuste overtuigingen, bewuste gedachten, emoties, gewoonten en gedragspatronen deel uitmaken.

In de loop van je leven groeien en veranderen je hersenen elke keer dat je iets nieuws leert. Dit betekent dat je oude neurale paden die een laag onbewust zelfbeeld versterken kunt overschrijven met nieuwe paden met een hoog zelfbeeld. Je kunt ook nieuwe neuronen laten ontstaan door middel van een proces dat neurogenese heet, en nieuwe verbindingen en paden creëren tussen nieuwe en bestaande neuronen. Dit is vergelijkbaar met het volledig bijwerken van het besturingssysteem van je computer en het zal je onbewuste overtuigingen en daarmee ook je eigenwaarde en je vermogen om je authentieke verlangens te manifesteren veranderen.

Houd er alsjeblieft rekening mee dat dit niet betekent dat je kapot bent of dat je gerepareerd moet worden. Het enige doel van het universum als het op je manifestaties aankomt, is om de lagen af te pellen van de programmering die je in de loop van je leven hebt opgebouwd en je weer op één lijn te brengen met de meest perfecte, complete, authentieke versie van jezelf.

Onze echte authenticiteit is waardigheid, en als we nieuwe onbewuste overtuigingen over een specifiek onderwerp integreren, ontwikkelen we eigenwaarde. Er is geen frictie of weerstand meer, omdat onze bewuste en onbewuste gedachten met elkaar overeenstemmen. In deze toestand zijn we echt magnetisch.

Daarom zeg ik dat onbewuste eigenwaarde de echte wet van aantrekking is. Om in verbinding met je manifestatie te komen moet je je onbewuste eigenwaarde verhogen zodat deze in overeenstemming is met je manifestatie. Dit is het ware geheim van manifestatie en het ligt nu voor het grijpen.

Dansen met het universum

Dit neurale manifestatieproces sluiten we af met drie belangrijke stappen: ontwikkelen, deblokken en gepaste actie ondernemen. Deze drie stappen werken alle drie samen bij het opnieuw programmeren en versterken van je neurale paden met onbewuste overtuigingen van hogere eigenwaarde. Om de werking hiervan te illustreren gaan we terug naar Alexa, die haar onbewuste overtuigingen over relaties opnieuw moest programmeren om in verbinding te komen met haar manifestatie.

De eerste stap, ontwikkelen, draait volledig om het tonen aan je onderbewustzijn wat er mogelijk is. Heb je ooit de uitdrukking ‘je moet het zien om het te geloven’ gehoord? Dit klinkt misschien als een cliché, maar vanuit een neurowetenschappelijk perspectief is het inderdaad waar.

Op een onbewust niveau zijn de dingen waarvan je gelooft dat ze mogelijk zijn de dingen die je als kind hebt waargenomen, vanaf je geboorte tot ongeveer je zevende jaar. Dit betekent dat als je nooit een gezonde relatie tussen echtgenoten hebt

meegemaakt, of iemand uit je dorp die zijn of haar carrière-ambities waarmaakte, je onderbewustzijn gewoon niet gelooft dat deze dingen voor jou wel mogelijk zijn. Alle affirmaties of visieborden in de wereld zullen dat niet gaan veranderen.

Tijdens deze fundamentele periode was de relatie tussen Alexa's ouders de belangrijkste relatie die ze zag. (Dit geldt natuurlijk voor de meesten van ons en daarom hebben de relaties van onze ouders zo'n grote invloed op ons vermogen om op dit gebied te manifesteren.) Ook al voelde het voor haar moeder niet zo, toch kwam deze relatie op Alexa ongelooflijk beperkend over, wat deels kwam doordat haar authentieke zelf qua carrière ambitieus was. Dit speelde een grote rol bij het vormgeven van Alexa's onbewuste overtuigingen ten opzichte van relaties.

Bovendien had Alexa zelf geen andere huwelijken gezien waarin de vrouwelijke partner een succesvolle carrière had, dus ontwikkelde Alexa de onbewuste overtuiging dat een dergelijke relatie geen optie voor haar was. Haar onbewuste geest had nooit de kans gehad om te geloven: 'Als dat voor hen weggelegd is, dan geldt dat ook voor mij!'

Om zich te ontwikkelen moest Alexa zien om te kunnen geloven dat er ook veel andere soorten relaties mogelijk zijn, inclusief relaties die bevrijdend en overvloedig waren en waarin vrouwen bloeiende carrières konden hebben. Toen Alexa mensen ontmoette die dergelijke relaties hadden, kon ze haar beperkende overtuigingen overwinnen en leerde haar onderbewustzijn dat het soort relatie dat zij probeerde op te roepen voor haar wel mogelijk was.

Hierna komt wat ik deblokken noem: een proces van twee stappen waarin de beperkende overtuigingen en gebieden van lage onbewuste eigenwaarde die je manifestaties in de weg

staan, worden blootgelegd en je neurale paden worden overschreven met overtuigingen van hogere onbewuste eigenwaarde. Tijdens haar deblokkeringsfase leerde Alexa haar onderbewustzijn goed kennen door terug te gaan naar specifieke herinneringen die haar oorspronkelijk het idee hadden gegeven dat relaties net gevangenissen zijn. Hoe meer ze blootlegde, hoe meer ze in staat was om de oude patronen die haar niet van dienst waren te overschrijven.

De derde stap is het nemen van gepaste actie, wanneer je de daad bij het woord voegt en echte stappen naar je manifestaties zet. Alexa stopte het contact met haar exen die emotioneel niet beschikbaar waren, schreef zich in op een datingapp en begon afspraakjes te maken met mannen die volkomen anders waren dan degenen tot wie ze zich in het verleden aangetrokken had gevoeld. Nu haar onbewuste overtuigingen over relaties fundamenteel veranderd waren, begonnen ze meer overeen te komen met haar bewuste gedachten en gedrag.

Alle drie de stappen (ontwikkelen, deblokken en gepaste actie ondernemen) moeten actief zijn voordat je manifestaties tot stand kunnen komen. Maar laat me duidelijk zijn: dit is vaak geen lineair proces. Terwijl je deze stappen doorloopt, wordt het proces een dans, omdat het universum steeds precies aan je laat zien waar je meer werk moet doen en jij intuïtief begint te luisteren naar wat het universum je vertelt.

Een voorbeeld: tijdens dit proces nam een van Alexa's ex-vriendjes contact met haar op en hij zei dat hij er klaar voor was om een verbintenis met haar aan te gaan. Hij had nog een relatie met iemand anders, maar hij zwoer dat hij dat af zou handelen en een punt achter de relatie zou zetten nadat hij weer contact met Alexa had gekregen. Alexa wist ondertussen dat dit een waarschuwingsteken was en dat deze ex zich waar-

schijnlijk nooit echt aan haar zou kunnen binden. Toen ze merkte dat de verleiding erg groot werd om weer een relatie met hem te beginnen, wist ze dat dit een teken was dat ze meer werk moest steken in ontwikkelen, deblokkeren en gepaste actie nemen. Haar eigenwaarde moest verder omhoog om overeen te komen met de relatie waar ze echt naar verlangde.

Met dit in gedachten is het nuttig om alles wat er in je leven gebeurt te beschouwen als een weerspiegeling van je onbewuste overtuigingen en in hoeverre die wel of niet overeenstemmen met je bewuste verlangens. Het universum probeert je niet te straffen met deze ervaringen. Ik verzeker je dat het je manifestaties niet tegenhoudt uit kwaadaardigheid. In plaats daarvan weerspiegelt het je onbewuste overtuigingen via de mensen, ervaringen en kansen die in je leven verschijnen. Als je deze weerspiegelingen objectief bekijkt, wordt het gemakkelijk om te zien waar je onbewuste overtuigingen niet overeenstemmen met je bewuste verlangens. Daar zul je je in dit boek op gaan richten.

Ik moedig je aan om je nu, op dit moment, voor te nemen om alles in je leven als een spiegel te gaan zien die je precies vertelt waar je moet helen en je eigenwaarde moet vergroten, zodat je je verlangens kunt gaan manifesteren. Geen van deze dingen overkomen je. Het zijn juist uitnodigingen om te groeien. Luister naar wat het universum je vertelt. Laat alles wat zich in je leven voordoet, zowel goed als slecht, je helpen om je weg te vinden.

Het kan ontzettend leuk en opwindend zijn om met het universum te dansen door te reageren op de spiegels die het je voorhoudt. Hoe vaker je dat doet, hoe beter je in staat zult zijn om je onbewuste eigenwaarde te laten groeien, zodat deze overeenkomt met je manifestaties. Voordat je echter met dit proces

kunt beginnen, moet je wat tijd besteden aan het in verbinding komen met je authentieke zelf en het maken van je manifestatielijst. Hier zullen we in de volgende twee hoofdstukken op ingaan. Zo kun je er zeker van zijn dat je precies oproept waar je op het diepste, meest authentieke niveau van je ziel naar verlangt.

Belangrijkste punten

- Je manifesteert niet vanuit je bewuste, dagelijkse gedachten. Je manifesteert vanuit je onbewuste overtuigingen.
- Je onbewuste overtuigingen worden in je vroege jeugd gevormd. Daarom zul je onbewuste overtuigingen hebben die een laag zelfbeeld geven met betrekking tot delen van je leven waarin je pijn, schaamte, trauma en programmering door vrienden, familie, leeftijdsgenoten en de maatschappij hebt ervaren.
- Met dit neurale manifestatieproces is het echter voor iedereen mogelijk om de onbewuste overtuigingen te veranderen en de onbewuste eigenwaarde te verhogen.
- Als je onbewuste eigenwaarde overeenkomt met datgene wat je oproept, zul je verbinding met je manifestatie kunnen maken.

Magnetisch moment

Maak een overzicht van je onderbewustzijn

Of je nu aan dit boek begint als iemand die alle bijgelovige manifestatiemethodes ter wereld heeft geprobeerd (zoals ik), of wanneer dit de eerste keer is dat je iets over manifestatie te

weten komt: ik wil dat je één ding begrijpt. Om je eigenwaarde te verhogen en te manifesteren hoef je niet 'positief te blijven'. Eigenlijk zijn je negatieve gevoelens goud waard, omdat ze je wijzen op plaatsen waar je nog beperkende overtuigingen of een laag onbewust zelfbeeld hebt. Laten we beginnen met een inventarisatie van wat er in je onderbewustzijn zit.

Beantwoord de volgende vragen in je dagboek:

- Bewust verlangen: noem één ding dat je wilt of één doel dat je nog niet hebt kunnen verwezenlijken.
- Onbewuste angst: noem één angst die je hebt rond het echt werkelijkheid worden van dit doel of die manifestatie.

Zie je hoe je bewuste verlangen en onbewuste angst in directe tegenstelling tot elkaar staan? Daarom zijn alle TBM-hulpmiddelen gericht op het opnieuw programmeren van je onbewuste geest: omdat dat de plek is van waaruit je daadwerkelijk manifesteert.