

CRYSTALLIZE YOUR POWER

Anouk Matton

Helende kracht van een positieve mindset en kristallen

Lannoo

Voorwoord ... 6

RULES *of the* UNIVERSE

Jouw gedachten als magische kracht ... 10

De (keiharde) wetenschap van het brein ... 11

Kwantumfysica: de brug tussen de wetenschap en het spirituele ... 14

Verhouding geest en materie ... 17

De magie van het kwantumveld ... 18

Het waarnemerseffect ... 18

Energie en jouw potentieel ... 25

Collectief bewustzijn ... 25

Eindeloze mogelijkheden ... 29

De wet van aantrekking ... 31

Menselijke zendmast ... 32

Leven op automatische piloot ... 35

Ster van je eigen show ... 38

Eb en vloed van het leven ... 40

TOOLS of the UNIVERSE

Kristallen: mijn favoriete power tools ...	44
<i>A Crystal journey ...</i>	44
<i>Een duik in de oudheid ...</i>	48
Hoe het werkt (een verklaring van het mystieke) ...	52
Chakra's en kristallen: a match made in heaven ...	56
<i>Jouw kristallengids ...</i>	62
<i>Anouk's crystal guidelines ...</i>	68
Manifestatie en visualisatie – 2 magic potions ...	74
<i>Het principe ...</i>	76
<i>Anouk's manifestation guidelines ...</i>	82
Affirmatie – jouw (ingestudeerde) waarheid ...	94
<i>De kracht van woorden ...</i>	97
<i>Woorden en energie ...</i>	98
<i>Affirmatie als (bewuste) tool ...</i>	100
<i>Anouk's affirmation guidelines ...</i>	102
Meditatie en de kracht van stilte ...	107
<i>Meditatie – een wondertool ...</i>	108
<i>De strijd om je tijd (en goesting) ...</i>	110
<i>Soorten meditatie ...</i>	111
<i>Anouk's meditation guidelines ...</i>	113
Dankbaarheid: de grote vermenigvuldiger ...	117
<i>Anouk's gratitude guidelines ...</i>	120
Now that your power is crystallized ...	123

VOORWOORD

6

2017 – het jaar waarin *Secret*, het razend populaire boek dat ik bestelde na een toevallige passage op social media, oprecht mijn leven heeft veranderd. Niet alleen was het mijn introductie tot de spiritualiteit, het was ook het startschot voor de ontelbare andere boeken die volgden. *The Power*, *The Magic*, *How the Secret Changed My Life*: ik moest en zou alle opvolgers in huis halen. Intussen puilt mijn boekenkast uit van de spirituele boeken. Allemaal hebben ze een soortgelijke boodschap: jij creëert jouw eigen realiteit.

Merkwaardig genoeg was ik altijd een scepticus. Met zweverige filosofieën kon je bij mij niet terecht. Maar één speelse poging veranderde alles. Ik paste de theorie toe en het werkte. Keer op keer. ‘Waarom spreekt niemand hier toch over?!’ – dacht ik bij mezelf. Vooral wanneer ik erachter kwam dat belangrijke onderdelen van het mystieke intussen ook door de moderne wetenschap worden beaamd, wist ik dat ik dit wilde delen met de wereld.

Het doel? **Jouw krachten kristalliseren!** *So said, so done*. Eerst in de letterlijke zin dan, want ik bracht AM Cosmetics uit – mijn eigen cosmeticalijn met kristallen. Door de uitzonderlijk helende kracht van kristallen te combineren met waardevolle affirmaties, hoop ik vrouwen onder te dompelen in een flinke portie *self-care* en zelfvertrouwen. Maar ik wist dat mijn missie daar niet zou stoppen. Omdat werkelijk iedereen het verdient deze kostbare vergaarde kennis te weten, wilde ik deze samenbrengen in een boek dat beslist *life-changing* zou zijn. Het resultaat? Dat heb je vast. De mens is zóveel krachtiger dan we denken en dat wil ik jou aantonen. Wat kun je verwachten? Een fusie van zowel harde wetenschap als eeuwenoude spirituele kennis die mij de afgelopen vier jaar dagelijks bezighouden. Opgedeeld in een ‘rules’ en ‘tools’ gedeelte, hoop ik jou alles mee te kunnen geven wat je nodig hebt om jouw allerbeste leven te leiden en volledig in jouw unieke power te staan!

To your crystallization journey!

Xoxo,

Anouk Matton



R U L E S



of the
UNIVERSE

Jouw **GEDACHTEN** *als magische kracht*

10

Het was 2017 toen ik voor het eerst begon te lezen over de bijzondere kracht van gedachten. Het startschot? *The Secret* van Rhonda Byrne. Wat begon met gefronste wenkbrauwen en een eerder sceptische houding, groeide uit tot vele magische momenten, een compleet nieuwe levensstijl en een steevaste geloofsovertuiging. Nu ja, 'geloof' is hier als woord misplaatst – want tegenwoordig zijn er vele wetenschappelijke studies die de stelling ondersteunen: je gedachten bepalen je realiteit!

Hoe dat precies in elkaar zit en hoe ik van scepticus naar enthousiasteling ben gegaan, wil ik jullie allemaal vertellen in de komende hoofdstukken. Op de planning? Een fusie van zowel harde wetenschap als eeuwenoude spirituele kennis die mij de afgelopen vier jaar dagelijks bezighouden! *Spoiler alert*: het zal je leven veranderen!

De (keiharde) WETENSCHAP van het brein

Begin je al met je ogen te rollen wanneer je verteld wordt dat de toekomst in je eigen handen ligt? Te zweverig? Wel, ik neem het je zeker niet kwalijk. Ik was namelijk precies hetzelfde. Hoewel het allemaal erg mooi klonk, verlangde ik naar een wetenschappelijke basis om op terug te vallen. En *oh boy* – die is er! Het begint namelijk allemaal bij de studie van – jawel – ons brein.

11

Jarenlang geloofden neurowetenschappers dat ons brein statisch en onveranderlijk was. Eens volgroeid, zou er geen verandering meer plaatsvinden. Niets blijkt minder waar, want recent onderzoek toont aan dat het brein net constant groeit en verandert naarmate er nieuwe informatie binnenkomt! Een van de sleutelementen hierbij? *You guessed it*: de manier waarop je denkt.

Neem het onderzoek rond spieropbouw, bijvoorbeeld. Wetenschappers ontdekten aan de hand van een experiment dat door enkel en alleen te denken aan krachttraining, je spieren al flink kunnen versterken. Je spieren raken dus geactiveerd puur door je inbeeldingsvermogen. Goed nieuws voor zij die de fitness graag overslaan, dus!

Hetzelfde geldt voor mentale prestaties. Onderzoek wijst uit dat kinderen met een positief zelfbeeld uiteindelijk ook beter presteren op school. Voor zij die géén groeipotentieel zien, en dus geloven dat hun kwaliteiten gefixeerd zijn, zien we het tegenovergestelde resultaat. Dit principe werd onder andere ook toegepast op onderzoek over het herstel van een relatiebreuk. Het resultaat? Zij die geloven in hun vermogen om te groeien, herstellen makkelijker van een breuk dan zij die overtuigd zijn dat hun persoonlijkheid simpelweg onveranderlijk is. Door datzelfde geloof, zullen ze meer mogelijkheden zien en dus uiteindelijk ook meer energie steken in zelfontwikkeling.

12

Kortom: je gedachten zijn dus geen passieve waarnemers, maar veranderen letterlijk de werkelijkheid. Het sleutelement in dit alles? Yep... jouw geloof. De overtuigingen die je over jezelf en over de wereld hebt. Reden te meer om je eigen gedachtenpatronen eens grondig onder de loep te nemen, dus!

Geen greintje zweverigheid aan te bespeuren, toch?! Merkwaardig genoeg is dit allesbehalve een nieuw gegeven. Het idee is echter eeuwenoud en werd beaamd door de grootste denkers in onze geschiedenis. *Truth bomb?* Wetenschap is slechts de hedendaagse taal van datgene wat we zo snel als ‘mystiek’ bestempelen. Dat brengt ons tot een super spannende conclusie: er valt dus nog zóveel meer te ontdekken!

Whether
you think
you **CAN**,
or you think
you can't:
you're
RIGHT.

Henry Ford

*Kwantumfysica:
de brug tussen de*
WETENSCHAP
en het spirituele

14

Ooit al horen zeggen dat we zoals mieren zijn op een tak, die de rest van de boom niet kunnen zien? Wel, als er één ding is dat we met zekerheid kunnen zeggen, is het dat we eigenlijk bitter weinig weten. We blijven beperkt zijn tot onze menselijke zintuigen.

Desondanks is onze honger om de wereld te begrijpen altijd bijzonder groot geweest. Er zijn spirituele wijsheden over onze relatie met het universum die al generaties lang meegaan. Merkwaardig is dat we steeds meer van deze eeuwenoude kennis aan de hand van de harde wetenschap kunnen aantonen. De gelijkenissen tussen deze opvattingen van spiritualisten en dat wat voorloperig door de wetenschap ontdekt werd, zijn niet te ontkennen. *Mind-blowing*, toch?!

Bijna iedere traditie vertelt ons dat er iets groters is dan wijzelf. Toch blijven moderne onderzoekers met de voetjes op de grond door dit alles op een rationele manier te proberen vastleggen. En met succes, want splinternieuwe meetapparatuur heeft het mogelijk gemaakt om 's werelds kleinste deeltjes te kunnen waarnemen. Dit heeft gezorgd voor een volledig nieuwe tak in de wetenschap, namelijk de 'kwantumfysica' (oftewel: het wetenschappelijk proberen te verklaren van het universum door de kleinste delen ervan te besturen). Revolutionair, want het is dankzij deze opkomst dat er een brug is kunnen ontstaan tussen de wetenschap en de onbekende wereld van het spirituele.

Wat die opkomst van de kwantumfysica al heeft teweeggebracht? In eerste instantie gigantisch veel nieuwsgierigheid! Het heeft vele deuren geopend en de wereld van de wetenschap zoals we die kenden volledig op zijn kop gezet. De klassieke wetten van de fysica bleken opeens niet onder alle omstandigheden te gelden en dus beperkt te zijn. Hiervoor duiken we heel even in de geschiedenis. *Promise I'll keep it short!*

The image shows a dense collection of handwritten mathematical formulas and notes. Key elements include:

- Relativity:** Lorentz factor $\gamma = \frac{1}{\sqrt{1-\beta^2}}$, time dilation $\Delta t = \gamma \Delta t_0$, length contraction $L = L_0 / \gamma$, and velocity addition $v = \frac{v_0 + v_1}{1 + \frac{v_0 v_1}{c^2}}$.
- Energy and Momentum:** Relativistic energy $E = \gamma m c^2$, rest energy $E_0 = m c^2$, and momentum $p = \gamma m v$.
- Quantum Mechanics:** Schrödinger equation $\hat{H}\psi = E\psi$, wave function $\psi(x,t)$, and probability density $\rho = |\psi|^2$.
- Electromagnetism:** Maxwell's equations, vector potential A , and scalar potential ϕ .
- Other:** Binomial expansion $(1-x)^{-1/2} = 1 + \frac{1}{2}x + \frac{3}{8}x^2 + \dots$, and various integrals and series.



Verhouding geest en materie

17

Het is voor wetenschappers en filosofen altijd een uitdaging geweest om de dynamiek tussen de fysieke en mentale wereld te begrijpen. Er werd namelijk altijd gedacht dat geest en materie twee aparte componenten waren. Wat staat er aan de basis van dit gedachtegoed? Het werk van de Franse René Descartes en Engelse Isaac Newton. Het materiële zou steeds tastbaar zijn en de mens zou hier weinig invloed op kunnen uitoefenen. Onze welgekende Einstein bracht een kleine tweehonderd jaar later einde aan dit idee. Hij kon aantonen dat er veel meer wisselwerking was tussen de twee. Dit trok de volledige discussie opnieuw open, waarna vanuit de kwantumfysica een prominente bevinding volgde: een atoom zou niet uit een vaste stof gemaakt zijn, maar zou bestaan uit lege ruimte, oftewel energie. Met andere woorden: **al het fysieke rondom ons zou dus bestaan uit energetische golven**. Maar ook daar stopte de brainstorm niet. Er werd namelijk ontdekt dat deze kleinste deeltjes van fysieke materie zich niet altijd voorspelbaar gedroegen, zoals initieel werd verwacht vanuit de klassieke natuurkunde.


De magie van het kwantumveld

Grotere objecten werden vanuit de klassieke natuurkunde steeds als consistent en voorspelbaar bestempeld. Het was dus baanbrekend toen er ontdekt werd dat deze subatomaire deeltjes compleet andere regels hadden. Meer nog: ze leken zelfs géén regels te hebben. Ze konden verschijnen en verdwijnen op mysterieuze wijze, los van tijd en ruimte. Kortom: er werd ondervonden dat een objectieve waarneming onmogelijk is en deze deeltjes onderworpen zijn aan oneindig veel mogelijkheden.

Het waarnemerseffect

Nog een verbijsterende ontdekking was dat – *brace yourself*, want deze is écht spectaculair – de waarnemer invloed leek te hebben op hoe deze subatomaire deeltjes zich gedroegen. Pas wanneer er aandacht gericht werd op een specifiek deel van een elektron, kon deze verschijnen. Er kwam dus een andere reactie, naargelang wie er naar keek.





Everything is
ENERGY
and that's
all there is
to it. This is
not philosophy.
This is
PHYSICS.

Albert Einstein

Gerichte waarneming is dus nodig vooraleer iets zich in de realiteit kan manifesteren. Nogmaals een bevestiging dat **de geest meetbare veranderingen teweegbrengt in de fysieke realiteit**. Hierdoor kunnen de twee onmogelijk nog los van elkaar worden bekeken. Afstand speelt hierin geen rol en de impact kan instant zijn, wat wijst op een soort onverklaarbare verbondenheid. Deze communicatievorm is nog sneller dan licht en overstijgt tijd en ruimte zoals we die kennen.

21

Belangrijk hier is het feit dat dit de basis vormt van onze gehele natuur. We kunnen dus eigenlijk concluderen dat **alles energie** is. Wat dit nu concreet voor jou betekent? VEEL! Waar jij aandacht aan schenkt, zal namelijk bepalen waar energie zal stromen.

Where
FOCUS
goes,
energy
FLOWS.