

Bijna elk ondenkbaar iets wat ik manifesteerde gebeurde niet op de manier die ik me had voorgesteld. Als ik niet in staat was te manifesteren, of als het veel langer duurde dan verwacht, was dat omdat ik probeerde te controleren hoe het zou gebeuren in plaats van dat ik erop vertrouwde dat het universum het me zou bezorgen op de best mogelijke manier. Als je begint je te verbinden met je hogere zelf, voel je je geïnspireerd actie te ondernemen. Het voelt niet als zwaar werk of een klus die je moet klaren. Het maakt je enthousiast en geeft je energie.

Dit is goddelijk manifesteren. Je hoeft geen genoeg te nemen met middelmatig. Je kunt een leven creëren dat je op alle gebieden voldoening geeft. Er hoeven geen offers gebracht te worden. We denken vaak dat als we iets geweldigs willen bereiken, we daarvoor iets op moeten geven. Maar dat is niet waar. Je hoeft niet vast te houden aan dingen die niet jouw hoogste goed dienen. Je kunt alles wat moeilijk of geforceerd voelt loslaten. Met goddelijk manifesteren kun je je verlangens manifesteren op een manier die gemakkelijk en leuk voelt.



Vertrouw op het goddelijke

Denk aan een keer dat je manifesteerde vanuit je hogere zelf. Je ondernam geïnspireerde actie ook al was het misschien niet het meest logisch en begrepen mensen om je heen het niet. Hoe voelde het? Wat kwam eruit?

Een van de gewaagdstes manifestaties die vanuit mijn hogere zelf kwamen, was toen ik naar Florida verhuisde. Ik wist al sinds mijn achtste dat ik op een dag naar Florida zou gaan en een huis met een zwembad zou kopen. Het was een plek waar ik voelde dat ik leefde, waar stress van me af leek te glijden, waar de zon altijd scheen en mensen gelukkiger leken. Er waren veel momenten dat ik erover dacht daarheen te verhuizen maar ik liet angst en onzekerheid overheersen.

Het jaar 2015 was beslissend: mijn man was bijna klaar met zijn studie, ik ging op zoek naar werk en mijn dochter stond op het punt om naar de kleuter-



school te gaan. Ik wist dat dit het moment was om de stap te zetten. Ik voelde me zekerder dan ooit. Ik sprak erover met mijn man en verwachtte eigenlijk dat hij zijn twijfels zou hebben. Maar deze keer was er geen discussie of tegenwerking. Tot mijn verbazing stemde hij er gelijk mee in.

We stelden een verhuisdatum vast. Ik diende mijn ontslag in voordat ik een andere baan had en vertrouwde het proces volledig. Ik ondernam stap voor stap geïnspireerde actie. Ondanks dat we verhuisden naar een stad waar we nog nooit waren geweest, waar we niemand kenden en we nog geen werk hadden, was ik ervan overtuigd dat dit de juiste beslissing was.

Mijn collega's, baas en vrienden probeerden me om te praten. Ze konden niet geloven dat ik ging verhuizen zonder vastomlijnd plan of baan in het verschiet. Ze bleven maar proberen me op andere gedachten te brengen, maar mijn hogere zelf greep in met zekerheid en geïnspireerde actie. Toen onze verhuisdatum naderde kreeg een vriend binnen mijn bedrijf promotie. Hij kreeg de leiding over de staat Florida! Ik heb hem meteen gebeld en mijn situatie uitgelegd. Binnen twee weken belde hij me terug en zei me dat ik in het vliegtuig moest stappen omdat ik een sollicitatiegesprek had in Tampa in Florida.

Visuele meditatie om je derde oog te openen

Met deze meditatie kun je je derde oog openen en verbinding maken met je intuïtie.

1. Ga zitten en haal een paar keer diep adem. Ontspan. Als je je angstig voelt, blijf je je concentreren op je ademhaling tot je in een staat van ontspanning bent.
2. Zodra je je ontspannen voelt, breng je je aandacht naar het gebied van het derde oog, boven en tussen je ogen. Stel je voor dat een prachtig gouden licht door je derde oog binnenvalt. Dit is de poort naar je intuïtie.
3. Visualiseer dat je door deze poort stapt naar je gewenste realiteit. Telkens wanneer je je afgesloten voelt van je intuïtie of eraan twijfelt, kun je deze visuele meditatie doen om je opnieuw te verbinden.

Er zijn veel manieren om je derde oog te openen, en hoewel meditatie en visualisatie ontzettend goed werken, vind je op de volgende bladzijde nog enkele andere manieren om je inzicht en intuïtie te activeren.



Chanten Chanten is een goede manier om in contact te komen met jezelf door middel van klanken en ritme. Begin met het woord 'Om' (of 'Ohm' of 'Aum') te zeggen in harmonie met de natuurlijke patronen van je ademhaling. Richt je aandacht alleen op het geluid en de trillingen die je maakt. Het is bewezen dat chanten angst vermindert, gevoelens van positiviteit vergroot en de tevredenheid over sociale interacties verhoogt.

Gebed Bidden is een persoonlijke keuze. Of je nou bidt tot God, een bron of de natuur, bidden is een manier om te communiceren met het goddelijke. Als iemand beweert dat hij of zij voor een wonder heeft gebeden en het gebeurde, was dit omdat hij de bron vertelde wat hij nodig had en de gewenste afloop manifesteerde.

Essentiële oliën of bloemenessences Net als kristallen kunnen deze plantenextracten worden gebruikt om je derde oog te openen. Wierook- (frankincense-) en marjoleinolie worden al eeuwenlang gebruikt om het derde oog te activeren. Ze zouden concentratie en visualisatie ondersteunen en de geest reinigen en in balans brengen.



1. Sluit je ogen en plaats je handen op je hart.
2. Focus op je ademhaling en ontspan.
3. Stel je voor dat een bal van licht vanuit je hart straalt en verbinding maakt met de lichtkracht om je heen.
4. Visualiseer dat je verlangens zich al hebben gemanifesteerd en spreek de gevoelens van liefde, vreugde en dankbaarheid aan.
5. Zie het licht feller worden terwijl je deze gevoelens vanuit het hart voelt.

Door de emoties uit te drukken die je wilt manifesteren, zal de lichtkracht om je heen overeenkomen met de energetische toestand van deze gevoelens vanuit het hart en een verschuiving van de ene realiteit naar de andere veroorzaken.

Manifesteren met de kwantumfysica

Volgens de kwantumfysica bestaat er een oneindig aantal parallele realiteiten. Ze zijn vlak naast ons in een andere frequentie. Net zoals je de radio kunt afstemmen op een ander kanaal, kun je afstemmen op verschillende frequenties. Dit doe je

door de gevoelens van het nu hebben te verwezenlijken. Door te doen alsof je al hebt gekregen wat je wenste en, het allerbelangrijkste, het *voelen* van de emoties die daarbij horen, vindt deze verschuiving plaats. Je hart is de energiegeleider die dit mogelijk maakt. Met visualiseren wat je wilt terwijl je het voelt activeer je de hersen-hartcoherentie. Dit beïnvloedt het energieveld om je heen, waardoor kwantummanifestatie kan plaatsvinden.

In het moment zijn is de beste manier om je hersen-hartcoherentie snel te activeren. Een eenvoudige oefening om je bewustzijn naar het nu te brengen is focussen op je ademhaling. Dankbaarheid tonen is de gemakkelijkste manier om de gevoelens van het nu hebben van je wensen te gebruiken. Geef liefde en dankbaarheid voor alles wat je wenst, alsof het al van jou is. Deze eenvoudige oefening is een krachtige manier om de kwantumverschuiving te veroorzaken. Hoe vaker je haar doet, hoe meer ze een tweede natuur wordt.

Tip

Een snelle manier om je hartcoherentie te activeren is gewoon je hand op je hart te plaatsen en de energie die zich eromheen bevindt te visualiseren.



Met je dagboek je creatieve spark vinden

Wanneer was de laatste keer dat je buikpijn kreeg van het lachen? Wanneer was de laatste keer dat je opging in het moment en de tijd vergat? Zou het in plaats van zo serieus te zijn, niet leuk zijn je fantasie de vrije loop te laten? Zou het niet verrissend voelen om groot te dromen? Zou het niet goed voelen om vol vreugde wakker te worden. Het is zoveel gemakkelijker om je goed te voelen dan slecht. Het is zoveel leuker om opwindend te voelen dan vrees. Altijd maar zo serieus zijn, is saai en vermoeiend tegelijk. Het is tijd om je creatieve vonk te vinden en weer in contact te komen met die kinderlijke verbeelding. Hieronder vind je enkele dagboektips om je verbeelding te helpen bevrijden:

- Als je wist dat niemand over je zou oordelen, wat zou je dan doen?
- Hoe zou je zijn als je helemaal authentiek was?
- Welk pad zou je volgen als je dacht dat er niemand keek?
- Waar zou je mee stoppen als je wist dat je handelingen niet zouden worden bekeken door anderen?
- Als je wist dat je niet kunt falen, wat zou je dan doen?
- Welk pad zou je volgen?
- Als je een miljoen had, wat zou je dan vandaag doen?
- Van welke creatieve bezigheid werd jij blij als kind?
- Als je je droomdag kon samenstellen, hoe zou deze er dan uitzien?



Je innerlijke kind

Jouw innerlijke kind zit verstopt in je hart. Denk terug aan toen je nog klein was. Je was puur en onschuldig, nog niet gehard door de wereld. Wanneer je huilt als je basisbehoeften moesten worden vervuld, werd je overladen met liefde en vreugde. Dit is onze natuurlijke staat. Daar worden we allemaal mee geboren. Tijdens ons leven worden we geprogrammeerd en verhardt deze zachtheid langzaam. Onze natuurlijke staat brokkelt geleidelijk af. Maar je innerlijke kind is er nog altijd, verstopt onder de lagen van ervaringen en programmering.

Het helen van het innerlijke kind is niet alleen bestemd voor degenen die met misbruik en trauma te maken hebben gehad. Iedereen kan profiteren van het helen van hun innerlijke kind. We hebben immers allemaal te maken gehad met momenten in onze kinderjaren waarop we ons schaamden, ons minder voelden, of niet 'genoeg'. Zelfs momenten die onbelangrijk leken, zoals een klasgenootje dat je uitlachte in de tweede klas, of je ouders die je een slecht gevoel gaven als je een slecht cijfer had gehaald, hebben beetje bij beetje van je eigenwaarde afgeknabbeld. De belevenissen die je je bewust herinnert zijn veel minder talrijk dan wat zich verbergt in je onderbewuste. Terwijl je bewuste geest zich niet elke ervaring kan herinneren, is je onderbewuste een soort bibliotheek die alle herinneringen tot in detail huisvest. De oefeningen in dit hoofdstuk helen niet alleen je innerlijke kind op het bewuste niveau maar dringen ook door de lagen van het onbewuste die deze herinneringen vasthouden. Als je je innerlijke kind geneest, herstel je je eigenwaarde en stel je je open voor het ontvangen van je verlangens.



Deze fase in mijn leven is belangrijk voor groei.

