

Moeiteloos leven

Ontdek de
kracht van het
Quantumperspectief

Edwin Hansma

© 2025 Edwin Hansma

Uitgave: eerste druk mei 2025

Redactie: Haags Bureau | Boekenmakers

Omslag en binnenwerk: Haags Bureau | Boekenmakers

Omslagfoto: Edwin Hansma, 17 december 2024, Puerto Morelos, Mexico

Druk: Pumbo.nl

isbn 978-94-651165-9-4 Print

978-94-651166-0-0 ebook

www.edwinhansma.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden, geluidsopnamen of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/uitgever.

Voor Marjolein

*Mijn inspiratiebron, mijn spiegel en
mijn kompas. Dank dat je me steeds weer
aanmoedigt, uitdaagt en inspireert om
verder te kijken, dieper te voelen en
grootser te dromen.
Dit boek is net zo goed van jou als van mij.*

Disclaimer

De inzichten, kennis en voorbeelden die in dit boek worden gedeeld, zijn gebaseerd op mijn persoonlijke ervaringen, wetenschappelijk onderzoek en metafysische ontdekkingen. Ze bevinden zich op het snijvlak van psychologie, spiritualiteit en quantumfysica. Metafysica richt zich op de diepere principes achter de zichtbare werkelijkheid, zoals energie, verbinding en intentie. Hoewel ik die boek heb geschreven vanuit authenticiteit en zorgvuldigheid, is nog niet alles wat wordt besproken op dit moment volledig wetenschappelijk toetsbaar. Dit betekent echter niet dat het niet bestaat: het weerspiegelt een bredere kijk op de werkelijkheid, die nog niet altijd binnen traditionele wetenschappelijke kaders valt.

De persoonlijke verhalen die ik deel, zijn autobiografisch. Samen met de gedeelde kennis en de inzichten zijn ze bedoeld om te inspireren, bewustzijn te vergroten en perspectieven te bieden op weg naar een leven in vertrouwen. Ik hoop dat het ergens resoneert met jouw eigen leven, en je aanzet om de regie te nemen en deze inzichten te benutten op een manier die bij jou past.

Blijf kritisch nadenken en neem je eigen verantwoordelijkheid bij het interpreteren en toepassen van de informatie. De auteur en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor directe of indirecte gevolgen van het gebruik van de inhoud van dit boek.

Dit boek nodigt je uit om op een nieuwe manier naar je leven, en naar de energie die je uitstraalt te kijken. Het is een uitnodiging tot zelfreflectie, maar aan de inzichten die worden gedeeld in dit boek kunnen geen rechten worden ontleend.

*Niet beter je best doen,
maar op je best zijn.*

*Want als je op je best bent,
hoef je minder je best te doen
– dan gaat alles meer vanzelf.*

*Dit is geen magie,
dit is hoe energie werkt!*

Inhoud

Inleiding	13
Welkom bij moeiteloos leven!	17
Zo haal je het beste uit dit boek	17
Van controle naar vertrouwen, een sprong in het diepe!	19
Keerpunt	21
Van Newtoniaans denken naar Quantumdenken	25
Het Newtoniaanse perspectief	27
Het Quantumperspectief	30
Samenvatting: van Newtoniaans denken naar Quantumdenken	34
Overgave	38
De onzichtbare wereld: alles is energie	43
De illusie van vaste vorm	45
Gedachten en emoties: een dans van energie	47
De frequentie van emoties: van laag naar hoog	50
Hoe hoger de frequentie, hoe lichter en energiekeer je je voelt	52
Aandacht en resonantie	53
Coherentie in trillingen	56
Emotionele transformatie	59
Samenvatting: de onzichtbare wereld, alles is energie	63

Loslaten	67
De psychologie van onze gedachten en emoties	73
Pijn en plezier: de drijvende kracht achter ontwikkeling	75
Wereldbeeld: van waarneming naar overtuiging	77
Het ontwikkelen van overlevingsprogramma's	80
Je ego als bodyguard	83
Verstoep en verdoofd: hoe we omgaan met emoties	85
Hoe je persoonlijkheid je realiteit bepaalt	89
Samenvatting: de psychologie van onze gedachten en emoties	91
Afleiding	94
Stress, de stille energievoerslinder	99
Hoe je eigen gedachten de grootste stressor worden	101
Wat gebeurt er als we stress ervaren?	103
Stress en energiecentra	108
Van stress naar innerlijke rust	111
Loslaten: de taal van je lichaam	113
Samenvatting: stress, de stille energievoerslinder	118
Zweverig	121

Bewustzijn, de sleutel tot transformatie	129
Je bent niet je gedachten en gevoelens	130
Het mysterie van bewustzijn	132
Bewustzijn in actie	134
De kracht van vertragen, verruim je bewustzijn	143
Samenvatting: bewustzijn, de sleutel tot transformatie	146
 Richting	 149
 Je energetische blauwdruk als kompas	 158
De essentie achter de vorm	160
Je energietype: hoe stroomt jouw energie?	164
Navigeren door het leven: strategie, autoriteit en true-self/not-self	171
Je blauwdruk in de praktijk	176
Van begrijpen naar leven	180
Samenvatting: je energetische blauwdruk als kompas	183
 Creëren	 186

Van trilling naar werkelijkheid	192
Alles is al aanwezig	193
Het effect van intentie	195
Creëren vanuit het quantumveld	197
De grootste uitdagingen bij het creëren vanuit het quantumveld	201
Het leven in balans: verantwoordelijkheid, compassie en perspectief	203
Samenvatting: van trilling naar werkelijkheid	206
 Tot slot	 209
 Samenvatting: een ontdekkingstocht van transformatie	 215
 Samen verder ontdekken	 219

Inleiding

Durf jij de controle los te laten, je hart te openen en te vertrouwen dat het leven je precies geeft wat voor jou bestemd is? Misschien herken je dat moment wel – een onverwachte ervaring waarin alles even stil lijkt te staan en een diep weten naar boven komt. Het is geen twijfelende stem of oordelende gedachte, maar een helder en kalm besef. Geen opgelegde overtuiging, maar een stille, diepgewortelde zekerheid die je de weg wijst. Wat je dan ervaart, is pure moeiteloosheid.

Ik herinner me dat moment nog goed. Het was na een lange strandwandeling in Mexico, een paar dagen na mijn deelname aan een retreat gericht op persoonlijke ontwikkeling. Terwijl ik daar met een cappuccino in mijn hand naar de golven staarde, brak de zon door de wolken. Op dat moment leek de wereld om me heen even helemaal weg te vallen. Alles voelde stil, licht en moeiteloos. Daar, in dat ene moment, besepte ik iets wat ik jaren eerder al had aangevoeld, maar nooit helemaal had durven toelaten: als je écht de controle durft los te laten en leert te vertrouwen, brengt het leven je precies wat je nodig hebt.

Het voelde alsof een dam in een rivier werd doorbroken, waardoor de inspiratie ineens vrijuit begon te stromen. Wat ik daar ervaarde, was niet zomaar een inzicht – het was een uitnodiging. Een uitnodiging om mijn verhaal te delen, mijn

reis te laten zien en anderen mee te nemen in een andere manier van leven.

Ik ben, net als velen, opgegroeid met het idee dat als je iets wilt bereiken, je daar je best voor moet doen. Hoe harder je werkt, hoe groter de kans op succes. En als je meer of sneller resultaat wilt, moet je simpelweg méér energie vrijmaken om dat voor elkaar te krijgen. Dat is hoe we het hebben geleerd, en het heeft ons veel gebracht. Maar helaas heeft het ook een keerzijde. Hoe meer we streven, hoe meer we lijken te verliezen. Ons welzijn, onze gezondheid en ons plezier gaan er schrikbarend op achteruit. Hoe hard we ook werken, we raken overprikkeld, uitgeput en voelen steeds minder voldoening. Voor steeds meer mensen is de grens bereikt.

Maar wat als er een andere manier is? Een manier waarbij de sleutel niet ligt in nog meer doen en nog harder werken, maar in 'op je best' zijn? Want als je op je best bent, verandert je energie op een positieve manier en ontstaat er moeiteloosheid en flow. Kansen dienen zich aan, inspiratie stroomt en ogenschijnlijke toevalligheden blijken een logisch gevolg van synchroniciteit. Dit is geen magie, dit is hoe energie werkt.

Veel mensen proberen de wereld om hen heen te beïnvloeden om zich vanbinnen beter te voelen. Dat is een manier, maar omdat de wereld voortdurend verandert, blijf je bezig. Wat als je het omdraait? Mijn ervaring – en de wetenschap bevestigt dit – is dat de wereld om je heen als een spiegel op je innerlijke toestand reageert.

Zodra je leeft vanuit vertrouwen en afstemming, beweegt de wereld moeiteloos met je mee. Dit vraagt niet om passief afwachten, maar om je aandacht te richten op wat goed voelt, je intuïtie serieus te nemen en te vertrouwen op wat zich ontvouwt.

Toch klinkt dit eenvoudiger dan het in de praktijk is. We zijn gewend om houvast te zoeken in zekerheid en controle. Overgave voelt spannend, alsof je de regie verliest. Vaak wordt dit afgedaan als 'iets spiritueels', iets wat misschien een plek mag krijgen in je vrije tijd, maar niet in je dagelijkse leven of in je werk. Maar in werkelijkheid is echter het tegenovergestelde waar: hoe meer je durft te vertrouwen, hoe steviger je staat.

Het vraagt een andere manier van kijken, een verschuiving van denken naar voelen, en van forceren naar afstemmen. Voor de meeste mensen voelt dat als een sprong in het diepe.

In dit boek neem ik je mee op mijn reis. Een reis van vallen en opstaan, leren en opnieuw proberen. De inzichten die mij hebben geholpen om deze sprong te maken, kwamen niet uit het niets. Vaak begreep ik pas achteraf de waarde van een ervaring die op dat moment betekenisloos leek. Maar juist die ervaringen waren onmisbaar. Ze leerden me dat het pad naar 'op je best' zijn, en vertrouwen op wat het leven je brengt, niet alleen vraagt om loslaten, maar ook om het erkennen van je angsten en twijfels. Het moment waarop ik mijn weerstand en patronen durfde te onderzoeken, opende de deur naar een vrijere manier van leven.

Pas wanneer je begrijpt hoe energie werkt en welke invloed je gedachten en emoties hebben op je werkelijkheid, wordt vertrouwen een logisch gevolg in plaats van een sprong in het onbekende.

Aan de hand van wetenschappelijke kennis, spirituele en psychologische wijsheid en praktische voorbeelden laat ik je zien hoe je kunt bewegen van doen naar zijn, en van controle naar vertrouwen. Je ontdekt hoe alles in de wereld energie is – van je gedachten en je emoties tot aan de keuzes die je maakt – en hoe je die energie kunt inzetten om een leven te creëren dat lichter, vrijer en meer in harmonie is met wie je werkelijk bent.

Dit boek is geen handleiding met kant-en-klare stappen. Het is een gids, een inspiratiebron en een uitnodiging om je open te stellen voor een ander perspectief: het Quantumperspectief. Een perspectief dat je helpt terug te keren naar je hart, te vertrouwen op wat je intuïtie al weet en een leven te leiden waarin je niet langer tegen de stroom in zwemt, maar leert meebewegen met de energie van het leven.

Welkom bij moeiteloos leven!

Zo haal je het beste uit dit boek

Om optimaal te profiteren van de inzichten in dit boek, is het belangrijk om een paar dingen in gedachten te houden. Kennis zonder actie blijft slechts een filosofie, en actie zonder de juiste kennis leidt vaak tot teleurstelling. Dit boek is geen standaard handleiding vol oefeningen, maar een uitnodiging om je bewust te worden en je te laten inspireren. Wanneer je helder krijgt wat je écht wilt en waarom, zul je merken dat de manier waarop het gebeurt vaak moeitelozer is dan je dacht.

De inzichten die ik deel, worden onderbouwd door kennis, omdat begrip essentieel is om informatie toe te passen. Maar echte verandering ontstaat niet alleen door lezen. Het vraagt bewuste aandacht, herhaling en de moed om uit je comfortzone te stappen.

Vertrouwen en transformatie groeien door herhaling: hoe vaker je iets toepast, hoe vanzelfsprekender het wordt.

Ga maar eens na.

- » Eén keer mediteren maakt je niet direct stressvrij.
- » Eén gezonde maaltijd maakt je niet gezond.
- » Eén keer naar de sportschool maakt je niet fit.
- » Eén keer je grenzen aangeven maakt je niet assertief.

- » Eén keer je gevoelens delen maakt je niet direct kwetsbaarder.
- » Eén keer werken aan jezelf maakt je niet af.

Verandering ontstaat wanneer je nieuwe inzichten integreert in je dagelijkse leven. Denk aan tandenpoetsen: je hebt het zo vaak gedaan dat je het inmiddels zonder nadenken doet. Door consequent nieuwe manieren van denken, voelen en handelen te oefenen, worden ze onderdeel van wie je bent.

Gun jezelf de tijd om deze verschuivingen te ervaren. Plan momenten van reflectie – bijvoorbeeld door te schrijven in een *journal* – en observeer wat je denkt, voelt en ervaart. Kleine veranderingen in je energie, emoties en gedrag laten je zien dat inspiratie altijd de eerste stap is naar echte transformatie.

Transformatie vraagt tijd, geduld en moed. Maar als je bereid bent om los te laten wat niet langer werkt, en ruimte te maken voor wat mag ontstaan, zul je ontdekken dat het leven je precies brengt wat je nodig hebt. Het is een proces van creëren vanuit het quantumveld; niet door te forceren, maar door te voelen, te vertrouwen en in beweging te blijven. Op die manier ervaar je vanzelf de kracht van het Quantumperspectief.