Manifesteren kun je leren

Wat je 'bestelt' bij het universum komt je niet zomaar toevallen. Je kunt wel iets willen, je moet het ook vóelen - en je bewust zijn van alle bijbehorende onderliggende verlangens. En wat je wenst, moet ook nog passen in het grotere geheel... Een lesje in scheppen.

TEKST **LISETTE THOOFT** ILLUSTRATIES **CARISSA POTTER CARLSON/*PEOPLEIVELOVED.COM*** FOTOGRAFIE **HOLLANDSE HOOGTE**

Leer eerst jezelf kennen

Het eerste wat je moet weten over manifesteren is dat iedereen daar altijd mee bezig is. Je kunt niet níet manifesteren. Wat we om ons heen zien, hoe ons leven is, hebben we op de een of andere manier in de loop van de tijd bij elkaar gemanifesteerd. Hoe doen we dat?

De meest radicale visie is dat alles om je heen een spiegel is van je innerlijk. 'Alles wat in jouw werkelijkheid is, komt voort uit jouw energie,' schrijft de Poolse spiritueel coach Barbara Borecka in haar boek 'De kunst van leven - Een praktische handleiding voor het creëren van je werkelijkheid'. "Via je vibratie zend je energie naar de materiële wereld om je heen en die weerspiegelt en weerkaatst dat voor je. Zo verschijnt wat je vibreert in je leven." Volgens haar heeft het dan ook niet zoveel zin om te werken aan de buitenkant van je leven; het gaat veel beter als je de binnenkant aanpakt. "Daarvoor moet je eerst jezelf leren kennen als een wezen van energie. Ga beseffen dat je bent opgebouwd uit energie: je emoties zijn energieën, net als je gedachten, je fysieke lichaam, je chakra's, je aura, noem maar op."
Barbara Borecka werkt al jaren met dit gegeven met consulten en cursussen in haar 'School voor Adelaars'. Hoe doe je dat dan, hoe kun je volgens haar aan de binnenkant van je leven werken? "Het gaat erom dat je je aandacht richt op je gedachten en gevoelens," zegt ze. "Als je merkt dat er een emotie komt die niet goed voelt: stop, haal even diep adem, zoek contact met de grond en kies bewust voor iets positievers. Zeg tegen jezelf: ik kies ervoor mijn vibratie te verhogen."
Dat is de basis. Het heet ook wel de Wet van Aantrekking: loop je huppelend rond als een blij ei, dan trek je meer naar je toe waarvan je blij wordt. Mopper je over alles waaraan je je ergert, dan manifesteer je méér ergernis.

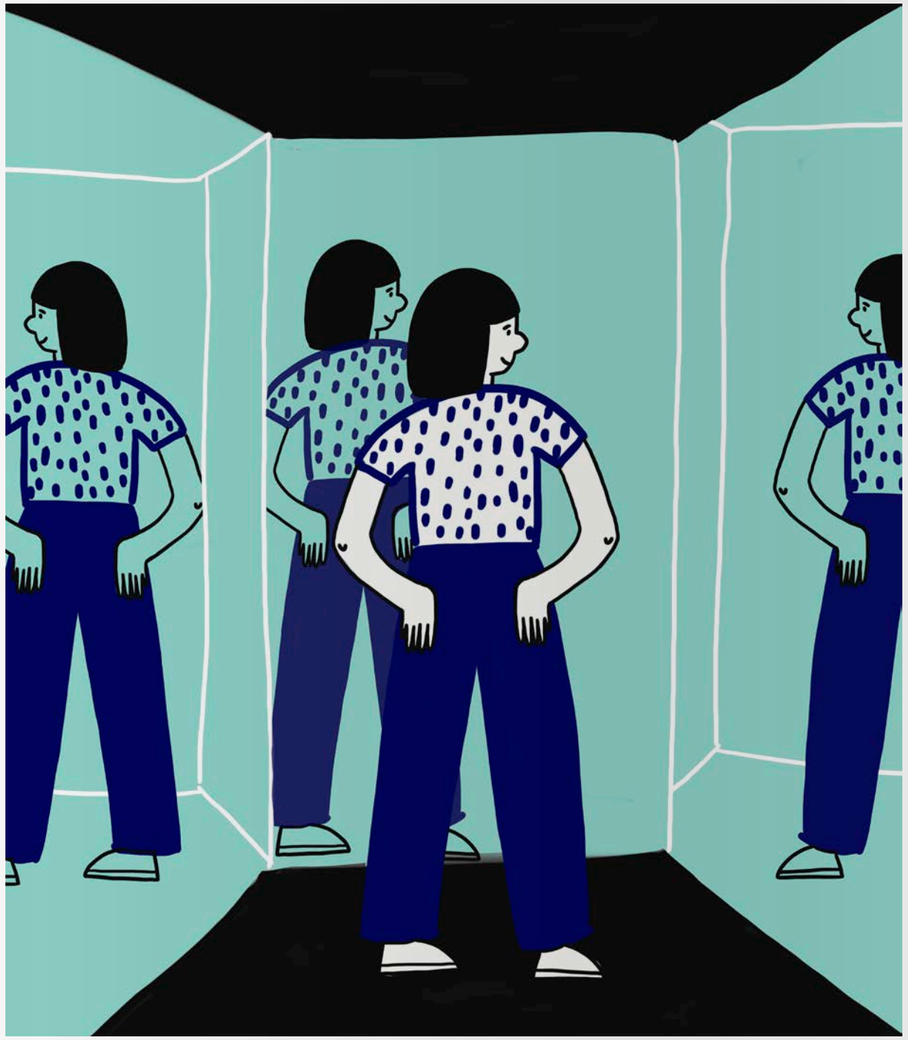
Onder- en bovenbewuste

Maar het verhaal is ingewikkelder. Want onze vibratie wordt niet alleen beïnvloed door gedachten en gevoelens - en die zijn soms al zo lastig op te merken - er zijn ook diepere, minder goed bereikbare lagen in ons zoals het onderbewuste. Er kunnen zwakke plekken zitten in je vibratie waar je geen benul van hebt, overgenomen van ouders of anderen. En er is ook nog zoiets als de ziel, de diepste laag van je wezen, wat we het 'bovenbewuste' zouden kunnen noemen.

"In mijn filosofie is alles in handen van onze ziel," zegt Barbara, "want in wezen zijn we onze ziel. En die ziel weet wat het best is voor ons, om het plan van ons leven hier te vervullen, om in de juiste stroom te blijven."
Dus als je ziek wordt of iets kostbaars verliest - dan heb je dat volgens deze visie ook zelf gecreëerd. Is dat geen aanstootgevende gedachte? Barbara heeft er een pragmatische kijk op. "Ik adviseer altijd te geloven en te denken wat opluchting geeft en een prettig gevoel," zegt ze. "Als het idee dat je je eigen ziekte hebt gecreëerd je een gevoel van controle geeft over je leven, en je denkt direct: oh, als dat zo is, dan kan ik ook genezing creëren, dan is het goed. Maar als je er een schuldgevoel van krijgt en tegen jezelf zegt: dat heb ik dus mezelf aangedaan... dan gaat de vibratie naar beneden. Er zit een bepaalde energie onder je gedachten en overtuigingen en die is het belangrijkste. Brengt die je omhoog of naar beneden?"
Kwestie van voelen, volgens haar: als je er blij van wordt en enthousiast, is het positief. Word je er treurig van en neerslachtig, dan is het geen behulpzame gedachte voor jou. In elk geval: weet dat er iets is dat boven het bewuste willen en wensen uitgaat. "De ziel bepaalt de stroom," zegt ze. "Wij zitten in het bootje op die stroom en hoeven niet tegen de stroom in te blijven worstelen. Maar we kunnen wel bijsturen. En hopelijk genieten van het meedrijven op die stroom."

Diepere lagen van jezelf

Dat je niet alleen manifesteert met je ego maar ook met diepere lagen van jezelf, is een belangrijke aanvulling op het basisprincipe van het manifesteren. Want je manifesteert misschien wel alles zelf, maar dat 'zelf' is op zijn minst veel ruimer en mysterieuzer dan je dagelijkse zelf. En er is dus heel veel in je leven waarop je helemaal niet zo makkelijk invloed kunt uitoefenen. Ga je je dan schuldig voelen of mislukt, dan heeft dat alleen nog maar meer negatief effect. Pijn en verdriet horen er gewoon bij en het is belangrijk dat je daar ook ruimte voor hebt, zonder jezelf ervoor op je kop te geven.
'De Wet van Aantrekking is maar een klein deel van het hele verhaal,' schrijft Tosha Silver, een Amerikaanse spiritueel auteur en lerares, die in haar boeken (o.a. *'It's not your money'*) prachtig schrijft over co-creatie en hoe je je leven kunt vormgeven in overeenstemming met de goddelijke wil. In een post op Instagram schrijft Tosha: 'Als je je alleen maar richt op de Wet van Aantrekking en geen rekening houdt met karma, met offers brengen, met overgave en de noodzaak om ook onze gevoelens serieus te nemen, dan kom je gigantisch in de knoop.'
Ze komt weleens mensen tegen die een of ander tragisch verlies hebben geleden door dood, scheiding of diefstal en bang zijn om hun pijn, verdriet en boosheid te voelen, uit angst dat ze daardoor nog meer verlies aantrekken. Daarover schrijft Tosha: 'OMG, als je je gevoel niet voelt en vrij baan geeft, is dat op zich al een tragedie.'



Ontspan en wees bewust

Dat relativeert het manifesteren. Het universum is geen snoepwinkel waar je even een zak geluk bestelt. Wij zijn medescheppers van ons lot, geen almachtige tovenaars. Maar wat dan? Wat je het beste kunt doen, is zo bewust mogelijk leven, mindful, aandachtig. Je eigen gedachten observeren, je gevoelens accepteren, contact maken met je verlangens en de verlangens die zich daaronder verbergen, en ontspannen in de situatie zoals die op dit moment is. Want alleen in ontspanning kun je waardering opbrengen voor het goede in je leven, voor alles wat je mag hebben en doen, voor alle rijkdom die je elke dag al zo vanzelfsprekend van het leven krijgt. En alleen dat bewustzijn maakt de weg vrij voor meer van het goede. Dat is misschien minder spectaculair dan een droomleven bij elkaar toveren. Maar wel veiliger, stabieler, realistischer en ook spiritueler.

Goeroes over manifesteren

Osho

‘Wat er in je geest zit, komt vroeg of laat op je pad’

Er was eens een reiziger die per ongeluk in het paradijs terechtkwam. In het Indiase paradijs staan bomen die wensen vervullen; als je eronder zit en ergens naar verlangt, krijg je dat meteen. De man viel in slaap onder zo’n boom en toen hij wakker werd, dacht hij: ik wilde dat ik iets te eten had.
Paf! Een heerlijke maaltijd landde vanuit de lucht voor zijn voeten. Hij at zijn buikje rond en dacht: had ik maar iets te drinken.
Klong! Een beker paradijselijk lekkere wijn stond voor hem.
Toen ging de reiziger nadenken. Wat was hier aan de hand? Was het een droom, of waren het boze geesten die grapjes met hem uithaalden?
Zwoesjj! De lucht om hem heen hing vol boze geesten.
Nu werd hij bang. Ze gaan me vast vermoorden, dacht hij. En hij stierf.
Dit verhaal werd verteld door Osho, hij zegt hierover: ‘Die boom die wensen vervult, dat is je eigen geest. Wat er in je geest zit, komt vroeg of laat op je pad. Soms zit er zoveel tijd tussen dat je het vergeten bent, maar als je diep genoeg kijkt, zie je dat je eigen gedachten jou en je leven scheppen. Je creëert je eigen hemel en je eigen hel. We zijn allemaal tovenaars, we spinnen een magisch web om ons heen en worden er zelf in gevangen. Als je dat beseft, wordt het anders. Dan kun je je hel transformeren tot hemel. Het is allemaal je eigen verantwoordelijkheid.’
En dan, zegt hij, doemt er een nieuwe mogelijkheid op: je kunt ook stoppen met creëren. ‘Er is geen behoefte meer om hemel of hel te scheppen, om wat dan ook te manifesteren. De schepper kan uitrusten, zich ontspannen. En dat terugtrekken van de geest is meditatie.’

interview

‘Ons gedrag wordt voor 80 procent of meer door onbewuste motieven beïnvloed’

Andrea Evers is hoogleraar gezondheidspsychologie. Ze ontving in 2019 de Stevin-prijs voor baanbrekend onderzoek naar het placebo-effect: het wonderlijke fenomeen dat bewuste en onbewuste verwachtingen de werking van medicijnen en behandelingen zowel positief als negatief beïnvloeden.

“Wat je gelooft over je gezondheid, heeft een effect. Niet dat het altijd waar wordt, maar een geloof of verwachting voegt wel iets toe aan een bestaand effect, versterkt het. Het wordt kansrijker, zou ik zeggen.
We weten dat het placebo-effect bij pijn heel goed kan werken. Het lichaam maakt lichaamseigen pijnstillers aan en hersenstofjes die pijnstillend werken; dat lichamelijke effect kan ook op gang komen met een placebo, een nep-pil. Zelfs als mensen weten dat ze een nep-pil krijgen, kan het innemen ervan een positief effect hebben. Maar er is veel verschil tussen mensen. Het werkt niet altijd.
We weten ook dat verbale suggesties positief kunnen werken, gebaseerd op een conditioneringseffect. Maar als mensen mij vragen of ze dan maar continu verbale suggesties moeten doen, zeg ik: nee, dat heeft op zichzelf niet zoveel zin, omdat het gaat om reeds lang bestaande verwachtingen. Veel positieve ervaringen in het verleden met een middel of een therapie verhogen de kans dat dat middel of die therapie in de toekomst ook weer werkt. Als een kind een traumatische ervaring heeft gehad in een ziekenhuis, kun je niet zomaar zeggen: gooi er maar een positieve suggestie overheen. Dan moet je dat vertrouwen eerst zien te herstellen. Want je moet wel begrijpen dat die verwachtingen letterlijk in je lichaam kunnen zitten, geconditioneerde reacties zijn in het lichaam. Zulke langbestaande, diepgewortelde ervaringen veranderen kan een langdurig proces zijn. Het is echt niet zo dat een beetje positief denken alles goed maakt. Uiteindelijk wordt ons gedrag voor zeker 80 procent of meer door onbewuste motieven en levenshoudingen beïnvloed; die onbewuste component is veel belangrijker dan alleen het feit dat we ons iets voornemen.
Het nocebo-effect bestaat ook: iets kan schadelijk voor je worden als je dat gelooft. Er is nog niet zoveel onderzoek naar. Wel weten we dat de beste voorspeller voor het ontwikkelen van klachten, zowel psychisch als lichamelijk, voor ziekten en zelfs overlijden, een chronische houding is van zich zorgen maken, pessimistisch zijn. Als een negatieve verwachting chronisch is, is het een risicofactor op alle gebieden. Ook als je in een bijsluiter leest over mogelijke bijwerkingen, of hoort van een arts over dat risico, heb je al een grotere kans dat je precies die bijwerkingen krijgt die genoemd worden. Dat is in de hersenactiviteit terug te vinden.

Verwachtingseffect

Dus hoe moet je dan mensen daarover informeren? Aan de ene kant heb je een open en transparante houding nodig, maar je wilt mensen niet onnodig bang maken. We zijn met de beste wetenschappers op dit gebied wereldwijd bij elkaar gekomen en we zijn tot de conclusie gekomen dat de hoofdlijn is: het is heel erg wenselijk mensen volledig te informeren tijdens de behandeling. Je hoeft het niet altijd placebo-effect te noemen; je kunt het ook verwachtingseffect noemen - het effect van positieve of negatieve verwachtingen - of conditioneringseffect.
Als je uitlegt dat er nocebo-effecten zijn, kan dat al tot een vermindering van klachten leiden. Dan snappen mensen dat ze niet elke klacht serieus hoeven te nemen, dat het soms puur stress is waardoor je meer klachten krijgt. En dat extra daarop letten juist de klachten kan versterken. Dat besef helpt om die negatieve cirkel te doorbreken.”

interview

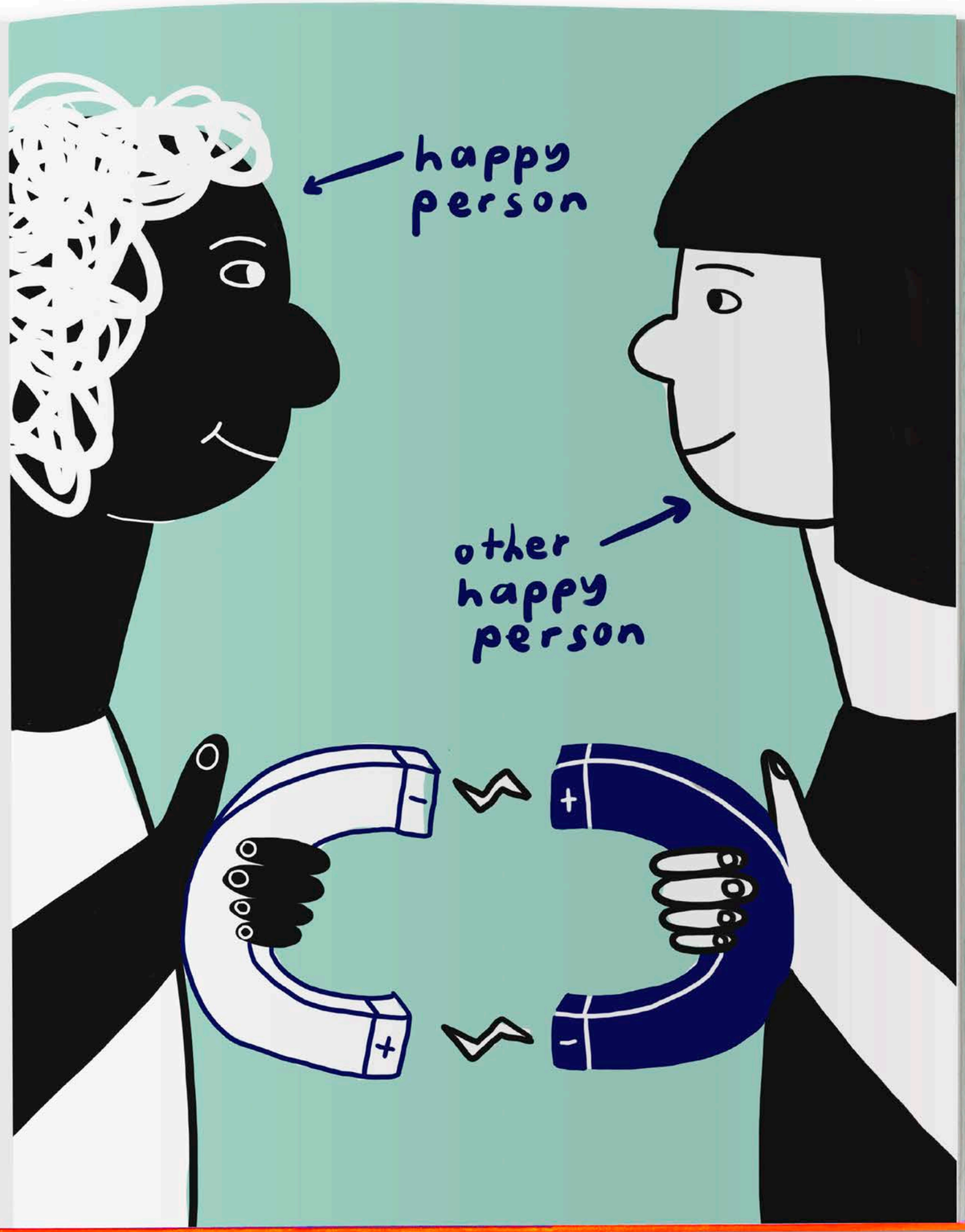
‘Alles wat meer energie krijgt, krijgt ook een grotere aantrekkingskracht’

Mahatma Revier bracht de eerste twee jaren van haar leven door in een kindertehuis en had een jeugd vol pijn en afwijzing. Na een burn-out nam ze het heft in eigen handen en volgde ze opleidingen in Nederland, India en de USA in bewustwording en manifesteren. Stapje voor stapje werd ze gezonder en nu begeleidt ze al meer dan twintig jaar anderen op datzelfde pad.

“Je trekt aan met emoties en gedachten die in je leven. Maar je trekt ook aan wat je onderdrukt. Alles wat meer energie krijgt, krijgt ook een grotere aantrekkingskracht. Als je emoties onderdrukt, krijgen die meer energie - dus dan trekken ze harder.
Je moet dus heel duidelijk focussen op wat je wél wilt, en niet op wat je niet wilt. Want alles waarop je je focus legt, trek je aan. Dus als je echt niet een bepaald soort man wilt, echt niet, nee ECHT NIET, dan kom je juist die man tegen.
Ik wilde graag een partner, en er kwam elke keer een man op wie ik straalverliefd werd, maar die na twee dagen toch een lapzwans bleek te zijn. Daardoor heb ik ontdekt hoe belangrijk je mindset en je emoties zijn. Als je rondloopt met het verlangen naar een partner maar er zit pijn en verdriet van vorige relaties in je systeem, en ‘ik ben het niet waard’-gedachten, dan komt hij niet. Eerst moet je weten wat je wél wilt, en dat zo expliciet mogelijk beschrijven. Want hoe helderder je het beschrijft, hoe helderder de boodschap overkomt bij je onderbewustzijn en je energie, waardoor je gemakkelijker aantrekt waarnaar je verlangt.
Tijdens het schrijven van mijn boek ‘Ontwaken in het nu, van overleven naar overvloed’ ben ik mijn huidige geliefde weer tegengekomen. Ik kende hem al vijftien jaar, maar tot op dat moment was er geen klik. Ik had een lijst van vijf kantjes opgesteld met voorwaarden waaraan ‘hij’ moest voldoen. Op de eerste pagina stond: ‘Hij moet sportief zijn’, en dat stond per ongeluk op de laatste pagina nog eens. En dan krijg je dus een gymleraar die elke week voetbalt en fietst, en tussendoor naar sport kijkt. En verder klopte ook alles...

Dus let op wat je schrijft. Mijn magische tip is: als je naar iets verlangt, laat het los. Je weet wat je wilt, je hebt het beschreven, en je zegt elke keer hardop: ‘Ik laat het los, in het volste vertrouwen dat het komt wanneer het tijd is, en op de manier die bedoeld is.’ Dan komt die man door de achterdeur ineens binnen gesjeesd - en heel anders dan jij dacht.
Het is dus belangrijk dat je een shift maakt in je overtuigingen. Er zijn diverse mogelijkheden om dat te doen. Spreek affirmaties in op je telefoon en luister er elke dag naar: ‘Ik ben goed genoeg, ik verdien een leuke kerel, ik mag een ton op de bank hebben...’ Wat het ook is.
Als je het inspreekt en ’s ochtends als eerste of ’s avonds als laatste beluistert, komt het je onderbewuste binnen, waar je programmering zit. Je onderbewustzijn kent jouw stem als beste, dus als jij dat tegen jezelf zegt, werkt het. Visualiseren hoort er ook bij; je onderbewuste werkt met beelden. Dus als je het de juiste beelden geeft, kan je onderbewuste niet onderscheiden wat realiteit is en wat fictie is.
Een belangrijke tip is om te kijken waar je dankbaar voor bent. Daarmee kom je in een modus van overvloed, dankbaarheid en liefde waarmee je nog meer aantrekt van datgene waarnaar je verlangt.”

‘Je onderbewuste werkt met beelden en kan niet onderscheiden wat realiteit en wat fictie is’



interview

‘De mooiste vraag is: ‘Waar heb ik behoefte aan?’

John Schrederhof is oprichter van Zelfbewust Academy, een samenwerkingsverband van coaches, trainers en psychologen met een veertigtal programma’s en retraites op het gebied van bewustzijnsontwikkeling en persoonlijke groei.

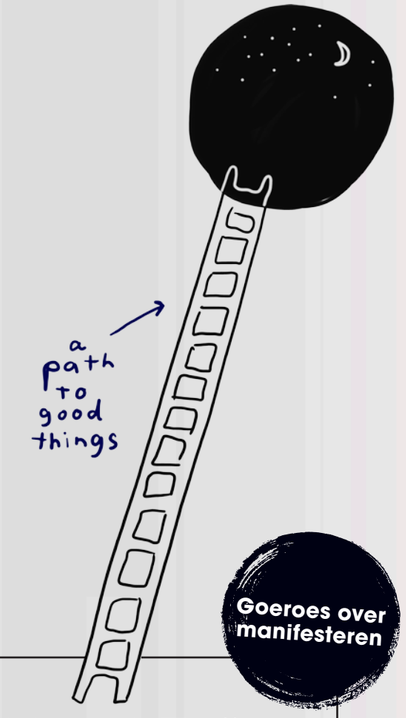
“Er is een wereld van verschil tussen iets willen of naar iets verlangen. Wat je wilt, is een gedachte in je hoofd. Een verlangen daarentegen dient zich aan als een gevoel. Als je jezelf permissie geeft om te voelen, kun je contact maken met behoeften en verlangens. Daar begint co-creatie. Want verlangen is wel persoonlijk, maar geen creatie van jezelf, het vindt zijn bron in het universum. Als je in contact staat met je verlangens en ervan uitgaat dat dit de manier is waarop het universum voor je zorgt, dan wijst het universum je de weg naar vervulling.
Stel, je hebt de gedachte: ik wil die jeep kopen. Wat is het diepere verlangen daarachter? Misschien kom je tot het inzicht: dit is in wezen een verlangen naar avontuur, naar vrijheid. Dan ontstaat er nieuwsgierigheid: wat laat ik in de weg staan? Waarom stel ik het uit? Misschien een overtuiging of patroon?

De vier O's en D's

De meeste mensen in onze programma’s komen tot het inzicht dat wat ze in hun hoofd denken te willen, eerder een vlucht is voor iets waarnaar ze diep van binnen verlangen. Neem die jeep, die zo maar een afleidingsmanoeuvre van het ego zou kunnen zijn. Je ego zoekt een comfortabel alternatief voor je, zodat je je niet hoeft open te stellen voor echte vrijheid en avontuur, misschien omdat je relatie of je werk beklemmend voelt. Een jeep bestellen voelt dan comfortabeler dan het kijken naar je relatie of werk.
Treur niet als je niet in contact staat met je verlangens, want bij de meesten gaat dat niet vanzelf. De weg ernaartoe is jezelf ontwikkelen, een proces aangaan van je openstellen. Openheid heb je nodig, overgave, ontvankelijkheid, en onbevangenheid. Dat zijn de vier O’s van vrouwelijkheid: je opent je handen om te ontvangen. Doelgerichtheid, daadkracht, doorzettingsvermogen en discipline zijn de vier D’s van mannelijke energieën. Een voorwaarde om te manifesteren op een manier die echt

> ‘Openheid heb je nodig, overgave, ontvankelijkheid, en onbevangenheid’

vervulling brengt, is dat je mannelijke en vrouwelijke energie weet te integreren. Want alleen maar verlangen is niet voldoende. Zodra het universum je mogelijkheden aanreikt, wordt van jou verwacht dat je mannelijke energie inzet.
Neem het verlangen naar een partner. Het universum biedt je kansen: een man komt bijvoorbeeld in de supermarkt met zijn wagentje naast je lopen en vraagt hulp bij een recept. Dan word je wakker voor de mogelijkheid: misschien is dit de manier waarop het universum mij in contact brengt met mijn toekomstige lief? Je kunt misschien een gesprekje aanknopen; daar heb je daadkracht voor nodig.
En als die ontmoeting in de supermarkt ‘m niet wordt, heb je de vier vrouwelijke o’s weer nodig. Het kan wel even duren voordat de ware in een keer op je pad komt. Want het is niet aan ons om te bepalen wanneer, hoe en wat, of wie het wordt.
Bij iets wat we willen, hebben we vaak een verwachting van hoe en wanneer het moet gebeuren. Onze samenleving geeft ons de eenzijdige boodschap dat de wereld maakbaar is en we precieze doelen moeten stellen. Maar doelen stellen heeft alleen zin als ze in lijn zijn met onze diepere verlangens.
De mooiste vraag die we onszelf dan ook op elk moment kunnen stellen is ‘waar heb ik behoefte aan of verlang ik naar?’ Om het antwoord daarop te kunnen ontdekken, elke keer opnieuw, hoef je je alleen maar open te stellen. Het is je geboorterecht om je verlangens te vervullen. Verlangen is de belangrijkste manier waarop het leven, of het universum, voor je zorgt.”



Goeroes over manifesteren

Eckhart Tolle
over bewust manifesteren

Eckhart Tolle biedt een online cursus aan om te leren manifesteren vanuit een hoger ontwikkeld bewustzijn. Hij schrijft daarover: ‘Als je manifesteert vanuit je ego, zul je waarschijnlijk willen weten hoe je te pakken kunt krijgen wat je wilt hebben. Bij bewust manifesteren vraag je je af: wat wil het universum van mij?’

Manifesteren in 5 stappen

1 Word je bewust van je verlangen

Weet je wat je wilt manifesteren? En weet je ook waarom je dat wilt? Verlang je bijvoorbeeld naar meer geld omdat het je een gevoel van vrijheid kan geven, of heb je juist behoefte aan veiligheid? Probeer te voelen wat er in de diepere lagen speelt. Wil je bijvoorbeeld een huis in de natuur, zou het kunnen zijn dat je verlangt naar stilte in je ziel en innerlijke rust, naar een natuurlijk ritme in je leven? Wil je een partner, wat is het dan precies wat je zoekt - iemand om de leegte te verdrijven, om op te leunen, iemand die er altijd voor je is? Misschien kun je dat beter zelf, dan het van een ander te verwachten.

2 Onderzoek je beperkende overtuigingen

Waarom heb je nog niet gemanifesteerd wat je mist? Als het om overvloed gaat bijvoorbeeld, kun je jezelf afvragen wat je denkt en voelt over geld en over rijk zijn. Welke diepe en misschien onbewuste overtuigingen zie je weerspiegeld in je huidige financiële situatie? Denk je dat het egoïstisch is om in overvloed te leven? Dat rijke mensen wel een beetje slecht moeten zijn? Dat jij voor een dubbeltje geboren bent en nooit een kwartje kunt worden? Of dat het je eigen schuld is dat je het financieel moeilijk hebt? Ga na hoe je in dit opzicht bent opgevoed, welke boodschappen je hebt meegekregen.
Is het de liefde die ontbreekt, onderzoek dan wat je meesjouwt aan bagage rond dit thema. Ben je er diep in je hart van overtuigd dat je de liefde niet waard bent? Kom je zulke oude illusies op het spoor, behandel ze dan met zachtheid. Je bent ooit begonnen ze te geloven om een goede reden: misschien omdat je ouders het je vertelden en je wilde loyaal blijven aan je ouders, uit liefde. Of omdat het je op een of andere manier beschermde; je had er iets aan, hoe raar het ook klinkt. Waardeer de goede bedoeling die erachter zat.

3 Stel jezelf open voor het nieuwe

Buig je negatieve overtuigingen om naar positief en onderzoek hoe je je daarbij voelt. Word je er vrolijk van? Dan kun je affirmaties maken, zinnen die je regelmatig herhaalt, liefst hardop. Nog beter: terwijl je erbij beweegt. Onder het lopen bijvoorbeeld kun je in de maat van je stappen herhalen: 'Ik heb een sterk lijf, met sterke spieren.' Gebruik geen negatieve woorden; het schijnt dat onze hersens het begrip 'niet' niet kunnen verwerken. (Denk niet aan een wit paard... waar denk je nu aan?).
Zet affirmaties ook altijd in de tegenwoordige tijd. Niet 'Ik word wijs' maar 'Ik ben wijs'. Niet: 'Er komt meer liefde in mijn leven', maar 'Mijn leven is vol liefde'. Je bevestigt dus wat je in potentie al bent. Je aandacht gaat uit naar het goede dat er al is in je leven, en dat trekt het gelijke aan.

4 Open jezelf om te ontvangen

Om te kunnen ontvangen wat het universum naar je toe stuurt, moet je dat dus wel kunnen. Hoe goed ben jij in ontvangen? Oefen met ontvangen op alle manieren die je maar kunt bedenken. Besef dat het leven elke dag duizenden geschenken op je laat neerdalen. Ontvang elke ademteug als een geschenk. Wees blij met alles wat je eet en drinkt. Ontvang bewust de warmte van je jas, je warme sokken. Ontvang zonneschijn en kijk of je zelfs als het waait en regent, kunt voelen dat je een geschenk krijgt van de natuur. Ontvang en wees dankbaar voor elk liefdevol contact, maar ook voor elke warme wrijving, voor elk leerzaam conflict.

5 Laat het los

Heb je een verlangen helder voor ogen en heb je alles gedaan wat je eraan kon doen, laat het dan los. Vertrouw erop dat het leven het naar je toe zal brengen zodra de tijd rijp is. Zet er geen deadline op, wees niet drammerig of hebberig, wees geduldig en ontspan.
Spiritueel gids Tosha Silver heeft een tip om los te laten: schrijf het op een briefje en stop het in een doos, die je speciaal voor dat doel hebt. Zij noemt het de *'God box'*. God of het universum weet nu wat jij wilt. Er wordt aan gewerkt. Dus je kunt ontspannen. Het komt goed - wanneer en hoe weet je niet, maar het komt goed.

Goeroes over manifesteren

Rijkdom volgens spiritueel leraar

Michael Roads

'Veel mensen zijn geobsedeerd door het vele geld dat ze zouden willen hebben. Ze doen speciaal aan loterijen mee om geld te winnen, een huis, een boot, een auto, een camper, wat dan ook. Maar zelfs al win je, dan nog krijg je op die manier nooit echte overvloed. Op zijn best is je winst van korte duur. Want echte overvloed is een staat van bewustzijn. Die vind je door volledig te waarderen wat je nu bezit aan geld. Als dat gevoel van waardering totaal in jezelf geworteld is, begint het geld binnen te stromen. Denk je dat het zo makkelijk niet kan zijn? Probeer het maar eens. Waar je je op richt, daarheen stroomt de energie.'

Meer lezen?

- **'E-kwadraat - Jouw gedachten creëren jouw werkelijkheid', Pam Grout, uitgeverij Ankh-Hermes**
- **'De kunst van leven', Barbara Borecka & René Argonaut, uitgeverij Hajefa**
- **'Geld creëren', Barbara Borecka & René Argonaut, uitgeverij Hajefa**
- **'Ontwaken in het nu, van overleven naar overvloed', Mahatma Revier, uitgeverij Palaysia**
- **'Op weg naar verbinding', Mahatma Revier, uitgeverij Palaysia**
- **'De ontwaakte miljonair', Joe Vitale, uitgeverij Hajefa**