

INHOUDSOPGAVE

DEEL I KENNISMAKING

- 1 Basisoefeningen 9
- 2 Wie ben je? Wat geloof je? 23

DEEL II WAT DENK JE EN WAT WIL JE?

- 3 Gezondheid 37
- 4 Je goed voelen. 49
- 5 Angsten en fobieën. 59
- 6 Kwaadheid 71
- 7 Bekritisieren en veroordelen 79
- 8 Verslaving 91
- 9 Vergeven 101
- 10 Je werk 111
- 11 Geld en welvaart 121
- 12 Vriendschap 131
- 13 Seksualiteit 141
- 14 Liefde en intimiteit 153

DEEL III JE NIEUWE LEVEN

- 15 Je nieuwe zelf 167



DEEL 1 KENNISMAKING



BASISOEFENINGEN

Ik ben nu bereid om te veranderen.

Dit is een boek over veranderen. Ik weet het wel, jij wilt dat iedereen verandert behalve jijzelf. Ze moeten allemaal veranderen: je moeder, je vader, je baas, je vriend(in), je zus, je minnaar, je huisbaas, de burens en de regering. Pas dan zal je leven volmaakt zijn. Maar zo werkt het niet. Als je wilt dat er iets verandert in je leven, zul jij zelf veranderingen moeten doorvoeren. Als jij verandert, zullen alle mensen in je omgeving anders met je omgaan.

Ben je werkelijk bereid om te veranderen?

Als je wilt, kunnen we samen het leven creëren waarnaar jij verlangt. Daarvoor hoef je alleen maar een aantal gedachten te veranderen en wat overtuigingen los te laten. Klinkt dit simpel? Dat is het ook, al is het niet altijd even makkelijk. We zullen nagaan hoe jij denkt over een aantal aspecten van je leven. Ik raad je dringend aan om je positieve overtuigingen te behouden en te verdiepen. Ik zal je helpen om je negatieve overtuigingen los te laten.

Mijn leven toont duidelijk aan wat er kan gebeuren als je je gedachten verandert. Als kind werd ik mishandeld en misbruikt. Ik leefde in armoede. Ik had weinig zelfwaardering en veel problemen. Nu ben ik een beroemde vrouw. Ik ben in de gelegenheid om andere mensen te helpen. Ik hoef geen pijn meer te lijden. Ik heb een heerlijk leven gecreëerd. Dat kun jij ook doen.

Wees alsjeblieft zacht voor jezelf als je de oefeningen doet die in dit werkboek staan. Veranderingen doorvoeren kan moeilijk zijn, maar ook makkelijk. Schat al je pogingen op waarde. Het kan een tijd duren voor je je oude overtuigingen hebt losgelaten en je nieuwe overtuigingen hebt geïntegreerd in je bewustzijn. Misschien word je heen

en weer geslingerd, verval je in oud gedrag en steken je oude overtuigingen weer de kop op. Verlies de moed niet. Wees lief voor jezelf, ga met jezelf om alsof je een dierbare vriend bent. Moedig jezelf zoveel mogelijk aan tijdens je nieuwe ervaringen.

Je maakt de grootste vorderingen als je de oefeningen uit dit boek consequent doet, maar één oefening per maand doen is ook al nuttig. Doe ze zo veel als je kunt. Als je de oefeningen doet zul je veel over jezelf te weten komen. Je zult in staat zijn om nieuwe keuzes te maken. Elke nieuwe keuze is als het planten van een zaadje in de tuin van je gedachten. Het kan even duren voor het zaadje ontkiemt en groeit. Bedenk dat er tijd overheen gaat voor een pitje is uitgegroeid tot een appelboom. Zo kan het ook even duren voor de resultaten van je mentale werk zichtbaar worden.

Ik raad je aan om aan elk deel van dit werkboek afzonderlijk aandacht te geven. Probeer aan één deel van je leven tegelijk te werken. Ga bij elke oefening goed na wat je denkt en voelt. Lees dit boek eenmaal grondig door. Sta je gedachten en herinneringen toe om naar boven te komen. Begin dan weer bij het begin van het boek en doe alle oefeningen.

Doe de oefeningen ook als je geen problemen hebt op een bepaald gebied. Je zou wel eens versted kunnen staan over wat er naar boven komt. Doe de oefeningen meerdere keren als je problemen hebt op het gebied van je leven dat behandeld wordt. Bedenk zelf nieuwe oefeningen.

Het is goed om een doos met papieren zakdoekjes klaar te hebben staan. Sta jezelf toe om je verleden te onderzoeken en laat je tranen stromen als je daar behoefte aan hebt. Tranen zijn de rivier van het leven. Huilen is zuiverend.

Ik wil nu graag de uitgangspunten van mijn filosofie behandelen. Misschien ken je ze al als je *Je kunt je leven helen* gelezen hebt.

HOE IK EROVER DENK

Het leven is heel eenvoudig. Wat we uitzenden komt bij ons terug.

Ik geloof dat we allemaal verantwoordelijk zijn voor elke ervaring in ons leven. Dit geldt zowel voor de mooiste ervaringen als voor de meest afschuwelijke. Elke gedachte die we denken creëert de toekomst. We scheppen onze ervaringen door middel van onze gedachten en woorden.

Overtuigingen zijn ideeën en gedachten waarvan we denken dat ze waar zijn. Onze werkelijkheid weerspiegelt hoe we over onszelf en de wereld denken. De gedachten die we verkiezen te denken kunnen onze wereld verrijken en onze mogelijkheden verruimen. Elke dag kan een opwindende, vreugdevolle, hoopgevende ervaring zijn, maar ook een verdrietige, beperkende en pijnlijke ervaring. Als twee mensen in precies dezelfde omstandigheden leven, kunnen zij het leven toch heel verschillend ervaren. Als we bereid zijn om onze uitgangspunten en overtuigingen over het leven te herzien, zal ons leven werkelijk veranderen.

Bedenk dat overtuigingen maar gedachten zijn. Het doet er niet toe welke overtuigingen je hebt over jezelf en de wereld: gedachten kun je altijd veranderen. Misschien ben je het niet altijd met me eens. Misschien vind je sommige ideeën maar raar en bedreigend. Maak je geen zorgen. Je zult je alleen de ideeën eigen maken die bij je passen. Misschien vind je sommige oefeningen te simpel of stom en weet je zeker dat ze je niets zullen opleveren. Ik wil je vragen om de proef op de som te nemen en ze toch te doen.

*Ons onderbewustzijn aanvaardt klakkeloos
wat we verkiezen te denken.*

De Universele Macht veroordeelt en bekritiseert ons nooit. Deze Kracht accepteert onze mening. Als jij een beperkende overtuiging hebt, zal die overtuiging bewaarheid worden. Als je denkt dat je te kort bent, te dik, te dun, te lang, te slim, niet slim genoeg, te rijk, te

arm, te jong, te oud of als je denkt dat je niet in staat bent om een goede relatie aan te gaan, zullen deze overtuigingen bewaarheid worden.

Vergeet niet dat we hier te maken hebben met gedachten. We kunnen gedachten veranderen. We kunnen onze gedachten kiezen en er zijn oneindig veel keuzemogelijkheden. Het huidige moment is het moment waarop onze macht het grootst is en we invloed kunnen uitoefenen op ons leven.

Wat denk jij op dit moment? Denk je een positieve gedachte of een negatieve gedachte? Wil je dat deze gedachte je toekomst creëert?

Als kind leerden we wie we waren en wat het leven inhield door te letten op de reacties van volwassenen.

Daarom hebben wij meestal ideeën over onszelf die we niet zelf bedacht hebben en gehoorzamen we allerlei regels die ons vertellen hoe we dienen te leven. Als je ouders vroeger ongelukkig, bang en woedend waren of zich schuldig voelden, heb je heel wat negatieve ideeën geleerd over jezelf en je wereld.

Als volwassenen hebben we de neiging om het emotionele klimaat van vroeger na te bootsen.

We hebben bovendien de neiging om relaties aan te gaan die lijken op de relaties die we met onze vader en moeder hadden. Als we vroeger veel kritiek kregen, kiezen we nu we volwassenen zijn voor een relatie met iemand die ons ook bekritiseert. En als onze ouders van ons hielden en prezen of aanmoedigden, zullen we iemand kiezen die ook zo met ons omgaat.

Ik moedig je niet aan om je ouders de schuld te geven.

We zijn allemaal slachtoffers van slachtoffers. Wat je ouders je geleerd hebben, hebben zij eerst zelf geleerd. Als je ouders niet wisten hoe ze van zichzelf konden houden, hebben zij jou ook niet kunnen

leren hoe jij van jezelf kunt houden. Ze hebben er het beste van gemaakt met de informatie die zij op dat moment tot hun beschikking hadden. Sta even stil bij de vraag hoe zij zelf zijn opgevoed. Het lijkt me een goed idee om je ouders naar hun jeugd te vragen als je ze beter wilt begrijpen.

Luister niet alleen naar wat ze je te vertellen hebben, maar ga ook na wat er met hen gebeurt terwijl ze praten. Let op hun lichaamstaal. Is er oogcontact? Kijk je ouders in de ogen en probeer hun innerlijke kind te zien. Misschien zie je het maar een fractie van een seconde. Dat kan je al belangrijke informatie opleveren.

Ik denk dat we onze ouders kiezen.

Ik geloof dat we besloten hebben op een bepaald tijdstip en op een bepaalde plaats op aarde te incarneren. We zijn op aarde om bepaalde lessen te leren die ons verder zullen helpen op de weg van spirituele groei. Ik geloof dat we onze sekse, onze huidskleur en ons geboorteland kiezen. Vervolgens kiezen we ouders die een bijdrage kunnen leveren aan het spirituele werk dat we in dit leven willen verzetten.

Problemen worden uiteindelijk door een gedachte veroorzaakt en een gedachte kunnen we veranderen.

Een ervaring is altijd een uiterlijk gevolg van een innerlijke gedachte. Dit is altijd waar, met welk probleem we ook geconfronteerd worden. Als je jezelf haat heb je een bepaalde gedachte over jezelf. Omdat je zo denkt, ga je je op een bepaalde manier voelen en met dat gevoel vereenzelvig je je dan. Als je deze gedachte niet denkt, voel je je dus ook niet zo. Je kunt een gedachte veranderen. Verander je gedachte en het gevoel verdwijnt.

Het verleden heeft geen macht over ons. Het maakt niet uit hoe oud ons negatieve gedachtepatroon is: we kunnen ons nu van dit patroon bevrijden.

Geloof het of niet: we kiezen onze gedachten.

Misschien denk je dat je een bepaalde gedachte niet kiest omdat je gewend bent om haar te denken. Toch hebben wij deze gedachte ooit gekozen. We kunnen weigeren om een bepaalde gedachte te denken. Hoe vaak heb je niet geweigerd om een positieve gedachte over jezelf te denken? Zo kun je ook weigeren om een negatieve gedachte over jezelf te denken.

*Dit is de onderliggende gedachte van iedereen
waarmee ik heb gewerkt: 'Ik ben niet goed genoeg!'*

Alle mensen met wie ik heb gewerkt keuren zichzelf af of gaan in bepaalde mate gebukt onder een schuldgevoel. 'Ik ben niet goed genoeg!' 'Ik doe niet genoeg!' en 'Ik verdien dit niet!' zijn veelgehoorde klachten. Maar voor wie ben je niet goed genoeg? En volgens wiens maatstaven?

*Ik ben tot de ontdekking gekomen dat een hekel aan iemand hebben,
kritiek, schuldgevoelens en angst de meeste problemen veroorzaken
die we met onszelf hebben en die we in ons leven tegenkomen.*

We krijgen deze gevoelens als we andere mensen de schuld geven en geen verantwoordelijkheid nemen voor onze ervaringen. Als iedereen verantwoordelijk is voor alles wat hem of haar in het leven overkomt, is niemand schuldig. Alles wat 'daarbuiten' gebeurt, is een weerspiegeling van onze gedachten.

Ik keur slecht gedrag niet goed. Ik wil duidelijk maken dat we dit gedrag zelf aantrekken door middel van onze overtuigingen. Je denkt een of andere gedachte die iemand aantrekt die zich slecht gedraagt. Als je merkt dat mensen jou steeds beledigen of slecht behandelen, ligt daar een gedachtepatroon aan ten grondslag. Als je deze gedachte verandert, kom je deze mensen niet meer tegen.

We kunnen anders over het verleden gaan denken.

Het verleden is voorbij en kan niet meer veranderd worden. Wel kunnen we onze gedachten over het verleden veranderen. Het is jammer

om onszelf nu te straffen, omdat iemand ons in het verleden gekwetst heeft.

Als we kiezen voor de overtuiging dat we machteloze slachtoffers zijn en dat alles hopeloos is, zal het universum ons steunen in dit geloof. We zullen de vreselijkste ideeën over onszelf bevestigd zien worden. Maar we kunnen ook kiezen voor de overtuiging dat we verantwoordelijk zijn voor al onze ervaringen, zowel voor de mooie als voor de 'slechte'. Dan maken we een groeiproces door en worden we niet langer gekweld door de gevolgen van ons verleden. We kunnen veranderen. We kunnen vrij zijn.

*Als we de weg naar vrijheid willen bewandelen
dienen we door de poort van vergeving te gaan.*

Misschien weten we niet hoe we kunnen vergeven of misschien willen we niet eens vergeven. Maar als we bereid zijn om te vergeven kan ons helingsproces beginnen. Als we willen helen is het absoluut noodzakelijk dat wij en niemand anders het verleden loslaten en iedereen vergeven.

Ook dit betekent niet dat ik slecht gedrag goedkeur. Ik wil je aanmoedigen om een begin te maken met een proces dat je bevrijding inhoudt. Vergeven betekent opgeven, loslaten. We begrijpen onze eigen pijn heel goed, maar we vinden het veel moeilijker om de pijn te zien van iemand die ons slecht heeft behandeld. De mensen die we dienen te vergeven hebben ook pijn geleden. Ze weerspiegelden slechts wat we van onszelf vonden. Ze deden hun best met de kennis, het begrip en het inzicht die zij op dat moment hadden.

Als mensen naar me toe komen met een probleem kies ik altijd voor dezelfde oplossing: ze dienen van zichzelf te gaan houden. Het maakt niet uit met welk probleem zij geconfronteerd worden – of ze nu een slechte gezondheid hebben, of ze geldgebrek hebben of hun creativiteit geblokkeerd is.

Ik heb gemerkt dat alles in het leven gaat stromen als we echt van onszelf houden en onszelf goedkeuren en waarderen zoals we zijn.

Als je jezelf gaat goedkeuren en waarderen zullen er positieve veranderingen plaatsvinden op elk gebied van je leven.

Ik denk dat van jezelf houden betekent dat je jezelf nooit bekritiseert. Als je jezelf wilt verlossen van een bepaald (denk)patroon, heeft jezelf bekritisieren een averechts effect.

Keur jezelf goed en kijk eens wat er dan gebeurt. Je hebt jezelf nu jarenlang bekritiseerd. Ben je daar iets mee opgeschoten?

DE TERMINOLOGIE VAN HET WERKBOEK

Affirmaties

Ik zal je in dit boek steeds aanraden om affirmaties te doen. Elke opmerking die je maakt is een affirmatie, of het nu een positieve of een negatieve opmerking is. Maar al te vaak doen we negatieve affirmaties. Negatieve affirmaties creëren meer van wat we niet willen. Het heeft geen zin om te zeggen: 'Ik haat deze oude auto'. Maar als je zegt: 'Ik zeg mijn oude auto en laat haar liefdevol los. Ik verdien en aanvaard nu een mooie, nieuwe auto', open je kanalen in je bewustzijn en wordt je affirmatie bewaarheid.

Zeg op een positieve manier welk leven je wilt leiden. Dit is heel belangrijk: doe je uitspraak altijd in de tegenwoordige tijd. Zeg dus 'Ik ben' of 'Ik heb'. Je onderbewustzijn is een hele trouwe dienaar: als je zegt dat je iets in de toekomst wilt zijn of wilt hebben, zullen je wensen altijd toekomstmuziek blijven.

Dr. Bernie Siegel, de auteur van de bestseller *Love, medicine & Miracles*, stelt: 'Een affirmatie is geen ontkenning van het heden, maar de hoop op een betere toekomst. Als je bereid bent om een affirmatie helemaal tot je door te laten dringen, zul je haar steeds meer gaan geloven tot ze tenslotte bewaarheid wordt.'