

E-BOOK • ASTRID TEES

DE WET VAN AANTREKKING

Je bent het resultaat van alles wat je ooit hebt gedacht. Boedha

-Astrid Tees-
De Lifecoach
online





INHOUD

Inleiding	2
De Wet van Aantrekking	3
De Wetenschap	5
Je trekt niet aan wat je wilt, je trekt aan wat je bent	6
Het gaat om zijn, niet om doen	7
Je emotionele warenhuis	7
De kracht van het NU	10
Het belang van de juiste focus houden	11
Accepteer dat je bent waar je bent	12
Weet wat je wilt	13
Je gedachten en taalgebruik	14
Go with the flow, volg je eigen spoor	15
De functie van contrast	17
Online Lifecoaching, en het effect van de kennis van de Wet van Aantrekking op mij	18
Nawoord	20
Literatuurlijst	21

INLEIDING

In mijn zoektocht naar de zin en onzin van het bestaan ontdekte ik een jaar of 20 geleden de Wet van Aantrekking, en die leerde mij dat mijn geluk en welzijn niet afhankelijk is van toevalligheden, willekeur of acties van anderen, maar puur en alleen van mijzelf. Dit is werkelijk het beste nieuws dat ik ooit gekregen heb, het gevoel van vrijheid en mogelijkheden die dit biedt is grenzeloos en geeft mij een enorm dankbaar en blij gevoel. En zoals bij alles waar ik heel blij van wordt deel ik ook dit graag met anderen.

Het kan zijn dat deze materie een uitdaging vormt voor je denkvermogen omdat jouw werkelijkheid tot nu toe waarschijnlijk gebaseerd is op andere pijlers. Het kan je daardoor heel wereldvreemd overkomen en je kunt een groot gevoel van verzet ervaren omdat er aan jouw beeld van je realiteit wordt gesleuteld. Daarom vertel ik je nu vast dat alles wat hier beschreven wordt door de wetenschap allang is vastgesteld. Daarom hoop ik dat je jezelf de tijd gunt om je thuis te gaan voelen in deze materie, en je jezelf deze ontdekkingsreis gunt om werkelijk te kunnen gaan beseffen wat het voor je kan betekenen.

Ik wens je veel inspiratie en leesplezier!

Astrid Tees



DE WET VAN AANTREKKING

Om je een helder beeld te geven van hoe het hele proces van de Wet van Aantrekking in elkaar zit, kom ik er niet onderuit om hier even de kwantumfysica aan te stippen. Hier hoeft jij je verder niet in te verdiepen hoor. Ik heb ooit geprobeerd daar een boek over te lezen maar viel er alleen maar bij in slaap. Ik hou het dus kort maar krachtig en dat is meer dan voldoende.

De Wet van Aantrekking (wva) is net als de zwaartekracht een natuurwet, en natuurwetten hebben de eigenschap dat ze altijd en continu werken of je je daar nu bewust van bent of niet. Uitzonderingen hierop zijn dus niet denkbaar. Stel je maar eens voor wat een toestand het zou geven als de zwaartekracht er ineens voor een minuut of 10 mee op zou houden...?!

We hebben het hier dus niet over een hippe new age trend maar over een universele natuurwet die zo oud is als het leven zelf en die we, als we weten hoe hij in elkaar steekt vóór ons kunnen laten werken.

De wet luidt:

“Alles wat gelijk is aan elkaar trekt elkaar aan.”

En dan hebben we het over energie en over hoe energie werkt. Jij, ik en alles wat we kunnen waarnemen maar ook wat we niet kunnen waarnemen bestaat uit louter energie. Dat betekent dat wij allemaal deel uitmaken van hetzelfde energieveld en op die manier dus in verbinding staan met elkaar en met alles om ons heen. Energie is niets anders dan trilling van sub atomische deeltjes en deze trilling kent vele frequenties. Je hebt trilling met een hoge of snelle frequentie, trilling met een lage of langzame frequenties en alle snelheden die daartussenin zitten.

Energie met een hoge of snelle trilling trekt energie met een hoge of snelle trilling aan en energie met een lage of langzame trilling trekt energie met een lage of

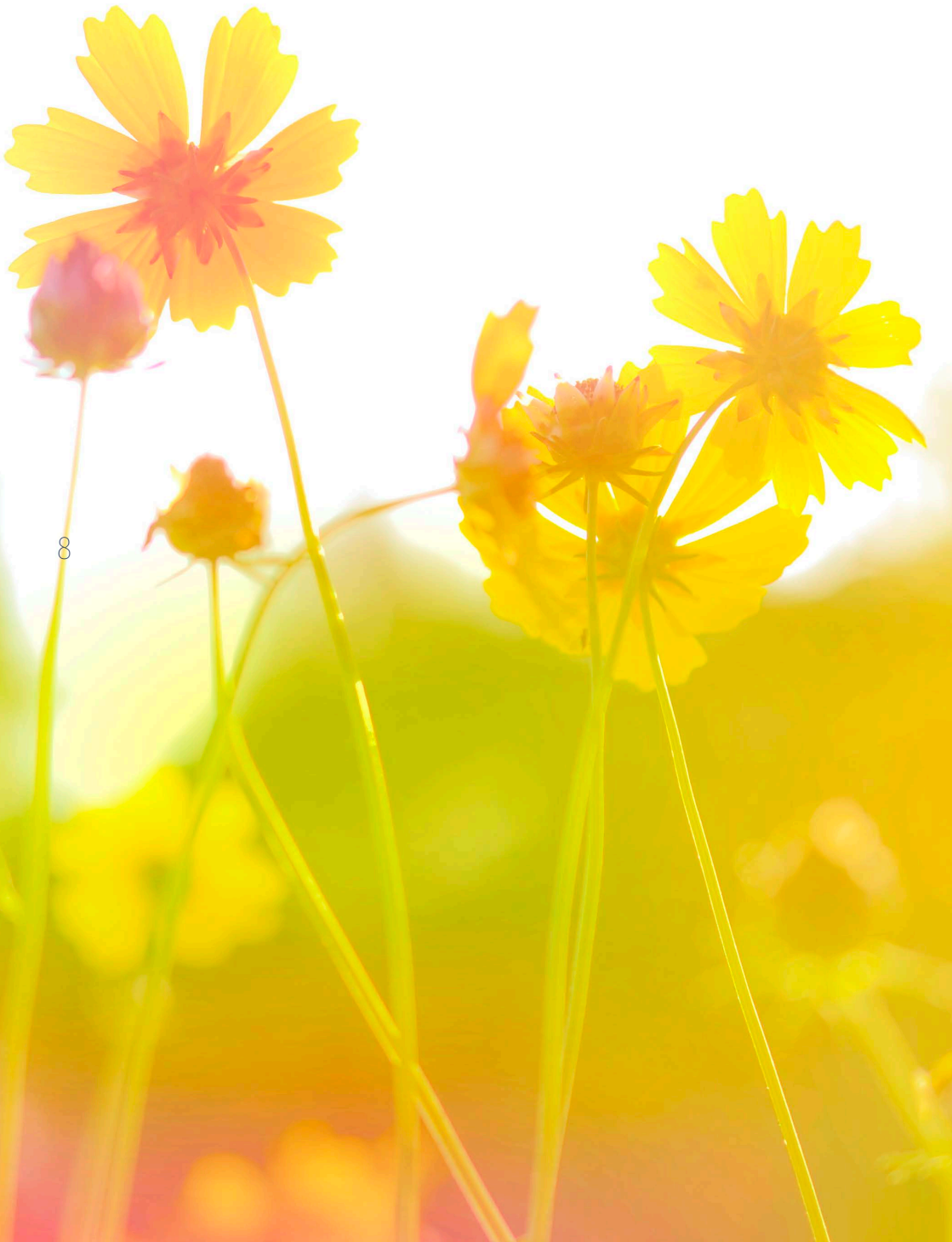
langzame trilling aan immers; alles wat gelijk is aan elkaar trekt elkaar aan. Het is een magnetische werking.

Als alles uit energie bestaat vormen onze gedachten en emoties daar geen uitzondering op. Integendeel; wij creëren onze werkelijkheid middels onze gedachten en emoties. Let wel: de gedachte creëert maar de emotie bepaalt wat die creëert. Een gedachte die een blijde emotie oproept heeft een snelle of hoge trilling en een gedachte die een verdrietige emotie oproept heeft een langzame of lage trilling. Hieruit volgt de logische conclusie dat gedachten waar je blij van wordt meer gedachten aantrekt waar je blij van wordt, immers dat wat gelijk is aan elkaar trekt elkaar aan, en gedachten waar je boos of verdrietig van wordt meer van dat soort gedachten aantrekt.

“De gedachten en emoties die over een bepaalde periode dominant zijn in jou manifesteren zich in jouw leven als jouw realiteit.”

Dit geldt voor al je levensgebieden; geluk, gezondheid, relaties, financiën en algemeen welzijn. En hier ligt jouw punt van beïnvloeding, want wie bepaalt wat jij denkt? Dat ben jijzelf. En wie bepaalt wat jij voelt? Dat ben je ook zelf. Jouw gedachten creëren jouw overtuigingen en door de Wet van Aantrekking manifesteren deze zich in jouw leven waardoor ze continu hun gelijk aan jou bewijzen. “Zie je nou wel, dat gebeurt mij nou altijd..” Herkenbaar?

Zo kan het dus zijn dat 2 mensen met een tegengestelde overtuiging allebei steeds bewijs krijgen/creëren van hun gelijk....sterker nog; dit is wat continu gebeurt. Iemand die de overtuiging heeft dat alles hem altijd tegenzit zal dat in het dagelijks leven ook zo ervaren (lees: aantrekken). En door deze ervaringen wordt hij bevestigd in zijn overtuiging waardoor hij deze in stand houdt. Een vicieuze cirkel of een neerwaartse spiraal dus. Maar iemand die de overtuiging



heeft dat hij altijd de wind mee heeft zal dat in zijn dagelijks leven ervaren en dus ook in stand houden; een opwaartse spiraal.

In de praktijk betekent dit het volgende: als je wilt weten welke overtuigingen bij jou dominant zijn hoef je alleen maar naar je eigen leven te kijken. Wat is jouw mening over geld en hoe is jouw financiële situatie op dit moment? Hoe denk jij over werk, carrière en kansen, en hoe ziet jouw werksituatie eruit? En je relaties en gezondheid? Jouw overtuigingen zijn altijd zonder uitzondering een match met jouw realiteit en dit geeft het inzicht dat als je je overtuigingen verandert op den duur ook je realiteit verandert. Dat is precies de manier waarop jij je leven creëert, elke dag weer.

In onze taal vind je de wet terug in uitdrukkingen als:

- Wat je zaait zul je oogsten
- Boontje komt om zijn loontje
- Wie een kuil graaft voor een ander valt er zelf in

Maar ook het placebo-effect en selffulfilling prophecy verwijzen naar de wet van aantrekking. Concreet betekent het het volgende:

1. Je bent de creator van je eigen leven en door kennis van de wet van aantrekking kun je een *bewuste* creator van je eigen leven worden.
2. Jij bent zelf verantwoordelijk voor wat je aantrekt in je leven en alles wat jij ervaart.
3. Je bent niet afhankelijk van omstandigheden of anderen wat betreft je geluk en welzijn.

Dit betekent dus dat als je je slachtoffer voelt van een situatie je nu leert dat je niet meer met je vinger naar anderen kunt wijzen als oorzaak van jouw ellende maar dat je dat zelf gecreëerd hebt. Dit is voor veel mensen het lastigste stuk om te bevatten en te accepteren. Dat ze hun eigen geluk creëren gaat er nog wel in maar dat ze hun eigen ongeluk creëren vinden ze erg lastig te verteren omdat

het moeilijk te bevatten is dat je daar voor zou kiezen. In het excuus dat het niet aan onszelf ligt maar aan anderen, voelen we vaak een soort bevrijding van verantwoordelijkheid waarbij we dus in ieder geval niet naar onszelf hoeven te kijken want wij kunnen er per slot van rekening écht niks aan doen.

En zo creëren we keer op keer een prachtige slachtofferrol waarbij we totaal geen verantwoordelijkheid voelen voor ons eigen aandeel en er dus ook niks zal veranderen. Want als je doet wat je altijd deed zul je krijgen wat je altijd kreeg. Ja, dat is confronterend, he? ALLES begint bij jou en ALLES eindigt bij jou, neem maar rustig even de tijd om dat tot je door te laten dringen.

Het vergt ook wel wat verdieping in de materie om dit volledig te kunnen bevatten maar als je zover bent dat je dit volledig beseft, leeft en ervaart ga je de wereld met hele andere ogen bekijken en zijn de mogelijkheden eindeloos. En exact dat is wat mij zo mateloos fascineert en waarom ik zo gepassioneerd ben om deze kennis met jou te delen.





DE WETENSCHAP

- Lynne McTaggart (bron: *The Field*)

“De afgelopen decennia hebben gerespecteerde wetenschappers in tal van disciplines overal ter wereld grondig ontworpen experimenten uitgevoerd waarvan de resultaten strijdig zijn met onze huidige biologische en fysische kennis. Samen leveren de onderzoeksverslagen ons overvloedige informatie over de centrale organiserende kracht die ons lichaam en de rest van de kosmos ordent.

Hun ontdekkingen zijn ronduit verbazingwekkend. Op het meest elementaire niveau zijn wij geen samenstelsel van chemische reacties, maar een concentratie van energie. Mensen zijn, net als all andere levende wezens, een samenballing van energie in een energieveld dat met alle andere dingen in de wereld verbonden is. Dit pulserende energieveld is de stuwende kracht achter zowel ons leven als ons bewustzijn – de alfa en omega van ons bestaan.

Met betrekking tot het universum bestaat er geen ‘ik versus jij’-dualiteit, omdat er één energieveld is waarin alles bestaat. Dit Veld is verantwoordelijk voor de hoogste functies van ons bewustzijn en de bron van de informatie die de groei van ons lichaam reguleert. Het is ons brein, ons hart en ons geheugen – ja, het is zelfs een eeuwige blauwdruk of matrijs van de hele wereld. Dit Veld – en niet genen of ziektekiemen – is de kracht die uiteindelijk bepaalt of wij gezond of ziek zijn; en het is deze kracht waarmee we verbinding moeten krijgen om te kunnen genezen. Wij zijn onlosmakelijk verbonden met en opgenomen in de wereld, en onze relatie met die wereld is onze enige fundamentele waarheid. ‘Het Veld is’, zoals Einstein het zo beknopt formuleerde, ‘de enige werkelijkheid.’”

JE TREKT AAN WAT JE BENT, NIET WAT JE WILT

Door het verschijnen van het boek en de film “The Secret” in 2006 van Rhonda Byrne, is de kennis van de Wet van Aantrekking in snel tempo wereldwijd onder een grote groep mensen bekend geworden. Zowel in het boek als de film wordt de materie op typisch Amerikaanse wijze uitgelegd wat door ons Nederlanders niet altijd goed ontvangen of begrepen wordt. Veel mensen kregen door de film bv de indruk dat als je maar heel gefocust denkt aan wat je wilt het vanzelf naar je toekomt. Helaas pindakaas, zo werkt het niet helemaal. Je trekt namelijk aan wat je *bent* niet wat je *wilt*.

En zolang dat wat je *bent* qua frequentie niet overeen stemt met wat je *wilt* kan het niet naar je toekomen. Dat is hetzelfde als Qmusic aanzetten en verwachten dat je Radio 1 te horen krijgt.

Als ik armoede *ervaar* en dus rijkdom *wil* kan ik dit niet aantrekken omdat er vibrationeel geen match is. Ik voel me namelijk wrokkig en boos, wat een lage trillingsfrequentie heeft, en trek dus meer van datzelfde aan. Als ik mezelf rijk *voel* ervaar ik blijheid en vreugde wat een hoge trillingsfrequentie heeft en dus meer van datzelfde aantrekt. Wat je voelt is dus wat je vibreert op dat moment en als je dit gevoel lang genoeg kunt vasthouden dan kunnen manifestaties die overeenkomen met deze vibrationele frequentie niet uitblijven.

“Iets willen en geloven dat je het kunt volbrengen is afstemming terwijl iets willen en twijfelen mis-afstemming is.”

- Abraham Hicks



16

Make
the most
of now

HET GAAT OM ZIJN, NIET OM DOEN

Wij zijn bijna allemaal grootgebracht met het idee, de *overtuiging*, dat je hard moet werken om iets te kunnen bereiken, dat niets je zomaar aan komt waaien. Het moet minstens bloed, zweet en tranen gekost hebben willen we een beetje waardering scoren uit onze omgeving. Terwijl degenen die begrijpen dat het gaat om met de stroom meegaan, je impulsen te volgen en ontspannen genieten van dat wat langskomt, bestempeld worden als geluksvogels of luie verwende apen.

Deze laatste groep doet het echter precies goed; het gaat om *zijn* niet om *doen*. Eerst zorgen dat je je goed voelt, of zo goed mogelijk en dan pas over gaan tot actie. Het resultaat van je actie zal positiever zijn dan als je niet eerst aandacht had besteed aan je “zo goed mogelijk” voelen. De buitenwereld is namelijk een reflectie van je binnenwereld; je krijgt terug wat je geeft, je oogst wat je zaait.

Zelf hou ik hier heel bewust rekening mee als ik zaken moet regelen die ik niet leuk vind om te doen. Als ik ze toch ga regelen als ik in een pesthumeur ben kan ik erop wachten dat het aan alle kanten tegengaat zitten en anderen ook weinig meewerkend zullen zijn. Ik investeer daarom bewust eerst in het me beter gaan voelen voordat ik actie onderneem. Het resultaat is dan altijd gunstiger, het gaat meer als vanzelf, met de flow mee. Wat je allemaal zou kunnen doen om je beter te voelen is heel persoonlijk natuurlijk, ik kom daar bij “De kracht van het NU” op terug.

JE EMOTIONELE WARENHUIS

Je kunt je het ook voorstellen als een emotioneel warenhuis. Als jij naar de Bijenkorf gaat om lekker te shoppen voor kleding dan kijk je op de begane grond op het bordje dat aangeeft op welke verdieping de kleding hangt. Vervolgens moet je jezelf naar die verdieping verplaatsen om die kleding te kunnen passen. Het komt namelijk niet naar beneden toe om jou te zoeken. Zo werkt de wva ook. Wij zijn gewend om condities te verbinden aan ons geluk; als ik die baan heb, of die gezondheid, dat geld of die partner, dán ben ik gelukkig. De wva draait het om; éérs gelukkig zijn en dan kan dat wat jij wilt bij jou komen. Net als de kleding in de Bijenkorf: eerst moet je zelf naar de gewenste verdieping toe. Je moet dus eerst worden wat je wilt om het te kunnen ontvangen.

18 Op de volgende pagina zie je de 22 verdiepingen van je emotionele warenhuis*. Check zelf maar eens waar je staat op dit moment. Hoe voel je je nu en met welke verdieping correspondeert dat? Stel je wilt, net als ik een hybride landrover hebben. Als ik me voorstel dat ik die heb word ik erg blij wat in dit model dus betekent dat die Landrover op de 20ste verdieping op mij staat te wachten. Hoe ervaar ik het om hem nu nog niet te hebben in combinatie met het vertrouwen dat ik heb dat hij er binnenkort wel is... mwah...dan sta ik op de 17e verdieping. Ik moet dus emotioneel gezien een aantal verdiepingen hoger zien te komen wil ik mijn nieuwe auto kunnen ontvangen. En dit is waar het altijd, zonder uitzondering over gaat:

“Als je wilt krijgen wat je wenst moet je het emotionele gat zien te overbruggen tussen waar jij staat en waar datgene wat jij wenst staat. Het gevoel van moeizaamheid die je ervaart is altijd het gevolg van voortdurend vergelijken van waar je nu staat in relatie tot wat je nastreeft.”

Een negatieve emotie geeft namelijk alleen maar de mate van weerstand aan die jij voelt ten op zichte van je wens. Het is in eerste instantie dus puur innerlijk werk wat verricht moet worden en als je dat gedaan hebt zul je je geïnspireerd voelen om de juiste acties te ondernemen. Dus eerst afstemmen op “zijn”, en dan “doen”.

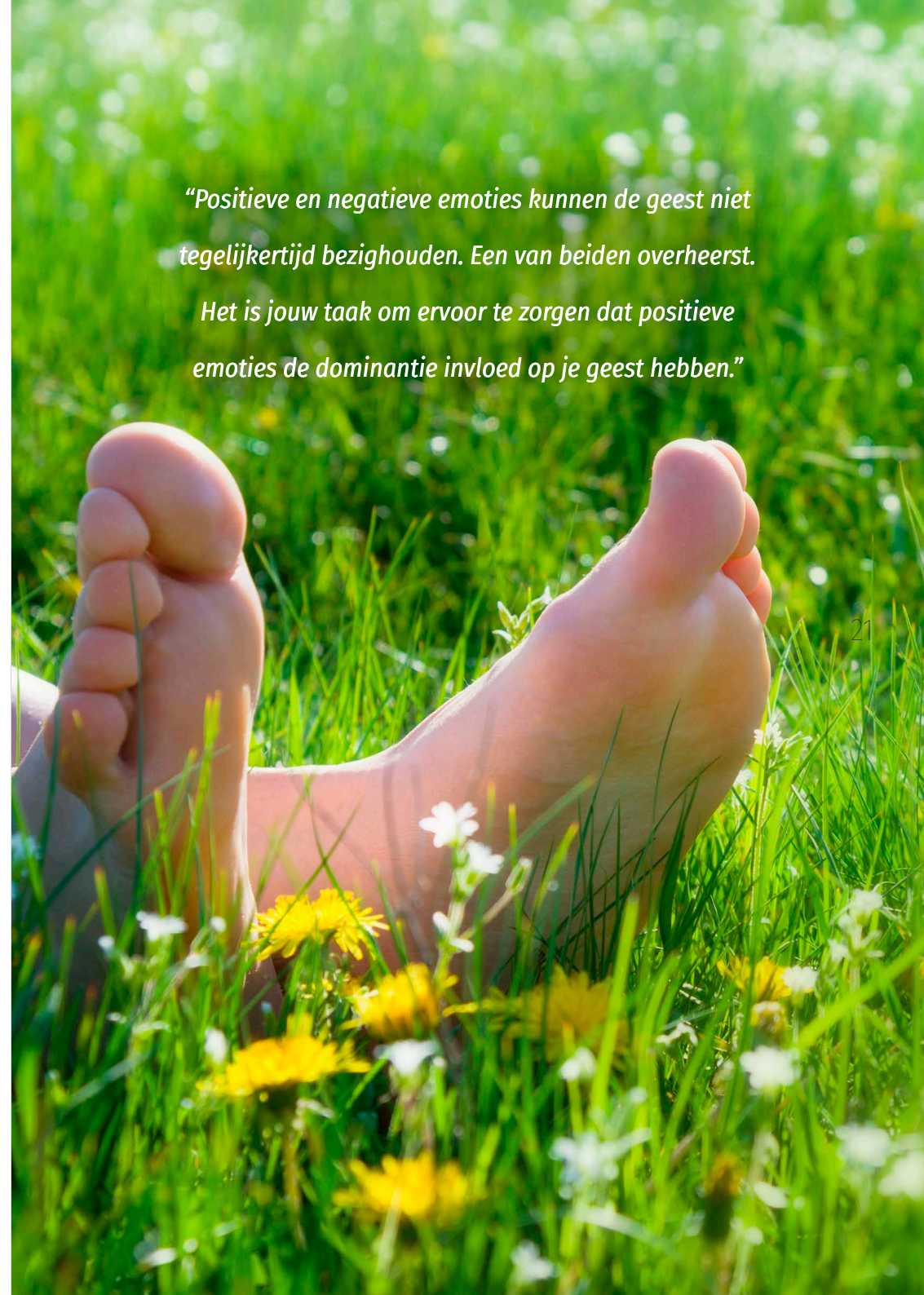
Stel ik ga met een vriendin naar een feestje al ben ik daar eigenlijk helemaal niet voor in de stemming. M'n vriendin is helemaal blij en enthousiast en verdwijnt dan ook meteen in het feestgedruis. Als iemand ons na afloop zou vragen hoe wij het feest ervaren hebben zouden dat 2 heel verschillende verhalen zijn. Mijn vriendin bevond zich op de 20ste verdieping (enthousiasme, gretigheid, geluk) toen ze naar het feest ging en heeft daar alleen maar mensen en ervaringen gehad die daar vibrationeel mee overeenkomen. Ik liep het feest echter binnen vanaf de 13de verdieping (frustratie, irritatie, ongeduld) en al mijn ontmoetingen en ervaringen die avond vonden dus ook op die verdieping plaats.

19

EMOTIONEEL WARENHUIS*

- 22. Vreugde/kennis/kracht/vrijheid/liefde/waardering
- 21. Enthousiasme/gretigheid/geluk
 - 20. Hartstocht
- 19. Positieve verwachting/Geloof
 - 18. Optimisme
 - 17. Hoop
- 16. Tevredenheid
 - 15. Verveling
- 14. Pessimisme
- 13. Frustratie/irritatie/Ongeduld
 - 12. Overweldigdheid
 - 11. Teleurstelling
 - 10. Twijfel
 - 09. Zorgen
 - 08. Afkeuring
 - 07. Ontmoediging
 - 06. Boosheid
 - 05. Wraak
 - 04. Haat/woede
 - 03. Jaloezie
 - 02. Onveiligheid/schuld/minderwaardigheid
 - 01. Angst/verdriet/neerslachtigheid/wanhoop/krachteloosheid

*Het emotionele warenhuis is geïnspireerd op "de emotionele geleide schaal" van Esther & Jerry Hicks



“Positieve en negatieve emoties kunnen de geest niet tegelijkertijd bezighouden. Een van beiden overheerst. Het is jouw taak om ervoor te zorgen dat positieve emoties de dominantie invloed op je geest hebben.”

DE KRACHT VAN HET NU

Het enige wat we werkelijk hebben is het eeuwige moment van het NU. Je punt van aantrekking ligt dus altijd in het nu, het huidige moment. Je trekt aan wat je NU voelt op dit moment. En wat je nu voelt wordt opgeroepen door een gedachte. De gedachte creëert maar de emotie bepaalt wat je creëert. Het universum hoort niet wat je *zegt* of *denkt* maar hoort wat je *bedoelt*. Zo creëer je altijd de essentie en ware intentie van je gedachten.

Aangezien wij in een tijd-ruimte realiteit leven is het niet zo dat wat wij denken en voelen zich meteen manifesteert. Dit zou ook wat onpraktisch zijn als je bv aan een olifant denkt en deze staat vervolgens ineens naast je in je huiskamer. Dus eigenlijk gelukkig voor ons, zit er een tijdsspanne tussen wat wij denken, voelen en wat zich manifesteert. De manifestaties die zich in het NU manifesteren zijn daarom creaties uit je verleden (gisteren, vorige week, vorige maand...) Hoe groot die tijdsspanne is tussen de gedachte en de manifestatie hangt af van de mate van jouw focus.

Je gedachten en emoties omtrent je manifestaties in het NU zijn wel bepalend voor wat zich in de toekomst, (morgen, volgende week of later) gaat manifesteren. Hierdoor heb ik als belangrijkste prioriteit om me zo goed mogelijk te voelen in het NU. En als zich in het NU iets manifesteert waar ik niet blij mee ben dan bedenk ik me dat het iets "ouds" is en dat ik NU kan bepalen om die koers van manifestaties te veranderen door andere gedachtes en dus emoties te kiezen waardoor ik een ander punt van aantrekking heb.

Het is natuurlijk niet zo dat je met een vingerknip je emotionele staat van zijn kan veranderen van je down of depressief voelen naar extatisch gelukkig zijn. Dat is onmogelijk omdat het emotionele gat tussen deze 2 uitersten veel te groot is. Maar je kunt wel heel geleidelijk aan, verdieping per verdieping stijgen, door je steeds af te vragen: Wat heb ik nu op dit moment nodig om me iets beter te voelen dan dat ik nu doe? Het antwoord op die vraag kan heel divers zijn, denk bv aan; muziek luisteren, sporten, wandelen, een warm bad, mediteren, slapen, lezen, kanklossen,

schilderen, een goed gesprek voeren, schoonmaken, werken, enzovoort. Het maakt geen bal uit wat het is als het maar werkt. Dit is namelijk al zo'n immense stap in vergelijking tot blijven zitten waar je zit en je beroerd blijven voelen, want dat creëert alleen maar meer van hetzelfde.

*“Laat je je omstandigheden bepalen hoe je je nu voelt
of focus je je op je “nu” beter voelen
en creëer je zo betere omstandigheden”*

HET BELANG VAN DE JUISTE FOCUS HOUDEN

Alles wat je wil realiseren in je leven hangt af van jouw mate van focus, echt alles valt of staat daarmee. Ik kan dit niet genoeg benadrukken. Als je je dus afvraagt waarom heel veel dingen niet gelukt zijn in je leven die je graag had zien gebeuren, dan heeft dat te maken met je gebrek aan de juiste focus. Dit klinkt best hard als ik dat zo opschrijf maar denk er maar eens over na.

Wij zijn over het algemeen grillige denkers, onze gedachten springen vaak alle kanten op ook al gaat het over één en hetzelfde onderwerp. En juist die grilligheid zorgt ervoor dat datgene wat jij wilt zich niet kan manifesteren. Want het universum reageert op jouw grilligheid met, je raadt het misschien al, nog meer grilligheid.

Vergelijk wat jij wilt maar eens met een reis van Utrecht naar Amsterdam, waarbij Amsterdam staat voor jouw wens. Elke twijfel die je voelt, elke onzekerheid over de haalbaarheid van wat jij wilt, maakt dat je je focus verandert en je weer omkeert naar Utrecht. Als je jezelf dan weer even een peptalk hebt gegeven waardoor je weer wat vertrouwen hebt, ga je weer hoopvol richting Amsterdam tot de volgende beperkende overtuiging zich aandient.... Kun je je voorstellen hoe lang je op die manier onderweg bent, als je er überhaupt ooit aankomt? Terwijl de fysieke afstand tussen Utrecht en Amsterdam helemaal niet zo groot is. Alles valt of staat dus bij het krijgen en houden van de juiste focus.

Dit is precies zoals wij denken en voelen over de dingen die we zo graag willen in ons leven, we bewegen ons steeds van de ene pool naar de andere pool waardoor de gewenste manifestatie niet kan plaatsvinden. En al die bewegingen bestaan uit onze overtuigingen of die van anderen. Want als we zelf onze focus helder en stabiel hebben zijn er altijd wel mensen in je omgeving die ongevraagd met goed bedoelde mitsen en maren komen, waardoor jij weer kan gaan twijfelen en vibrationeel weer van richting verandert richting Utrecht.

“Van ongeloof naar twijfel, door naar hoop en daarna vertrouwen, door naar verwachten en uiteindelijk aankomen bij weten.”

Als jij in januari een vakantie boekt voor augustus weet jij dat die plaats gaat vinden. Je hebt namelijk *het besluit genomen* om deze reis te maken en hem ook al betaald. Deze boeking ligt vast, hier twijfel je dus niet aan en bent dan ook niet bezig met allemaal “ja maar als” scenario's die roet in het eten kunnen gooien. De zekerheid die je hier voelt is de zelfde zekerheid die je kunt leren voelen bij nog niet gemanifesteerde wensen. Als jouw geloof en vertrouwen in jezelf en de Wet van Aantrekking toeneemt, nemen ook de fysieke manifestaties van je wensen toe als een opwaartse spiraal. Het wordt dan steeds makkelijker om de juiste focus te houden, dan laat je je niet meer afleiden door ruis want dan weet je dat dat oud nieuws is. Je kunt daar als het ware doorheen of overheen kijken omdat je weet dat jouw focus en vertrouwen het enige is wat er toe doet. Hierdoor leer je je wensen zien als besluiten die je neemt en voel je je zeker over de manifestatie ervan.

“Als je steeds terugkeert naar een enkelvoudige gedachte, en die minstens 17 seconden vasthoudt, zal na korte tijd zo'n gedachte overheersend worden. Soms na een paar uur, soms na een paar dagen. En als je eenmaal een overheersende gedachte hebt bereikt, zul je allerlei bijpassende gebeurtenissen ervaren, tot je deze gedachte wijzigt.”

- Esther Hicks (wijsheid van Abraham)



ACCEPTTEER DAT JE BENT WAAR JE BENT

Stel je bent vrijgezel en wilt niets liever dan een partner vinden want het vrijgezellenbestaan bevalt jou echt helemaal niet. Je zit dus in een zwaar ongewenste situatie. Zolang je je aandacht geeft aan dat wat je niet bevalt aan je situatie kan jouw wens onmogelijk vervuld worden. Want focussen op wat-is, creëert immers meer van wat-is.

Door met alle macht te *proberen* om je er blij bij te voelen (= tegen de stroom in = weerstand) druk je je echte gevoel als een bal onder water weg, en wanneer je even loslaat springt hij des te hoger op. Dat is wat vermijdingsgedrag doet.

Het accepteren dat het nu is wat het is en je focus richten op de relatie die je wilt (ga voelen zoals jij wilt dat je je voelt in die relatie) en op het groeien van je vertrouwen dat het ook echt zal gebeuren is de meest vruchtbare houding die je dan kunt hebben.

*“Waardeer waar je bent maar
kijk uit naar wat komen gaat”*

En dat geldt dus voor alle mogelijke omstandigheden in je leven, wat best een uitdaging is natuurlijk. Want hoe accepteer je dat je in een afschuwelijke situatie zit? Bedenk dan dat accepteren hier niet betekent dat je je er bij neer moet leggen en niks beters meer mag verwachten. Het gaat meer om het onvermijdelijke accepteren, dat het nu is zoals het is maar dat er iets beters naar je onderweg is.

WEET WAT JE WILT

Weten wat je wilt is cruciaal als je de wva bewust wil toepassen. We onderscheiden hier alleen het verschil tussen wat je wilt en hoe het zich zal manifesteren in je leven.

Het WAT is jouw taak, het HOE mag je aan het universum overlaten. Dat vinden we vaak lastig omdat we zo graag controle willen hebben. Maar controle is een illusie. Alles wat je krampachtig vast wil houden of controleren, raak je kwijt. Neem eens een schep zand en giet die op je vlakke hand. Er ligt nu een mooi bergje zand. Sluit je hand nu eens zodat je het zand als het ware vasthoudt en zie wat er met het zand gebeurt. Het loopt weg tussen je vingers door.

Alles wat we willen en wensen heeft hetzelfde doel namelijk dat we denken dat we ons beter voelen als we datgene werkelijk hebben. We weten dus hoe we ons willen voelen maar niet altijd wat er voor nodig is om dit gevoel te bereiken. Het is mij al een aantal keer gebeurd dat op het moment dat ik kreeg wat ik wenste, bv een ander huis aangeboden, ik erachter kwam dat dat eigenlijk niet is wat ik wilde terwijl ik dat een hele tijd serieus dacht. Wat ik wilde was me prettig, veilig en geborgen voelen maar dat bleek niet in een ander huis te zijn maar een paar aanpassingen aan mijn huidige woonsituatie in hetzelfde huis. De onvrede die ik eerder over dit huis voelde verdween als sneeuw voor de zon en nooit was ik blijer om hier te wonen als op het moment dat ik me dit realiseerde.

We weten dus wel altijd wat we willen voelen en ervaren maar niet in welke hoedanigheid zich dat het beste kan manifesteren. Het "wat" zit in jouw takenpakket, het "hoe" mag je loslaten en voor 100% overlaten aan het universum, God, de Bron, Allah, je hogere zelf, net zoals je het noemen wilt.

"Elke wens heeft 2 kanten; ervaren wat je wilt en de afwezigheid ervaren van wat je wilt."

Als je weet wat je wilt, bijvoorbeeld een hybride landrover zijn er 2 soorten ervaringen die je kunt hebben; je ervaart het *alsof de Landrover er al is of je ervaart de afwezigheid van de Landrover.*

De afwezigheid ervaar je als je geen vertrouwen hebt dat die hybride Landrover zich ook zal manifesteren. Wat je dan dus aantrekt is *meer van hetzelfde*, dus nog meer gevoel van ontoereikendheid waardoor je Landrover steeds verder bij je vandaan drijft.

Als je het gevoel kunt oproepen wat je denkt te hebben als jij die auto ook daadwerkelijk bezit, staan jij en de landrover op dezelfde verdieping van het emotionele warenhuis. De eerste manifestatie is namelijk altijd dat je *je voelt alsof het gewenste er al is* en als jij dit gevoel lang genoeg kunt vasthouden kan het niet uitblijven dan dat die Landrover er linksom of rechtsom gaat komen.

Hoe lang het in de praktijk duurt voordat iets zich manifesteert hangt af van jouw vertrouwen erin en jouw focus erop. Iets wat je héél graag wilt maar wat onmogelijk lijkt omdat het 15 verdiepingen boven je staat in het warenhuis zal meer tijd nodig hebben om zich te manifesteren dan iets wat maar 1 verdieping boven je staat. Het gaat dus altijd, zonder uitzondering over het overbruggen van het emotionele gat tussen waar jij staat en waar datgene staat dat jij wilt.

JE GEDACHTEN EN SPREEKTAAL

Wij mensen blijken zo'n 60.000 gedachten per dag te hebben en op zo'n slordige 1000 gedachten na zijn dat dezelfde die je gisteren had en eergisteren en waarschijnlijk morgen en overmorgen ook. Het zijn vaste patronen waarin we vervallen die steeds diepere groeven op je harde schijf creëren. Hierdoor hebben we nogal de neiging om vast te houden aan onze oude negatieve gedachten en dito zelfbeeld. Het is onze comfortzone; ons vertrouwde idee van de werkelijkheid .

Ben jij je bewust van het verhaal wat je jezelf dagelijks vertelt, van jouw werkelijkheid? Praat je met name over wat je wilt of over wat je niet wilt? En welke manifestaties geeft dat op den duur?

Ik wil <i>niet</i> ziek zijn,	of: ik wil gezond zijn
Ik wil <i>niet</i> te laat komen,	of: ik wil op tijd komen
Ik wil dit <i>niet</i> vergeten,	of: ik wil dit onthouden
Ik weet <i>niet</i> wat ik met mijn leven moet,	of: ik wil weten wat ik met mijn leven wil
Ik ben <i>niet</i> gelukkig,	of: ik wil gelukkig zijn
Ik ben <i>tegen</i> oorlog,	of: ik ben voor vrede
Ik heb <i>nooit</i> genoeg geld,	of: ik wil graag genoeg geld hebben

Alle gedachten die wij denken en uitspreken waar een ontkenning als het woordje niet in voorkomt geeft aan dat je je aandacht geeft aan het ongewenste, aan dat wat je juist niet wilt waardoor je er meer van creëert. Het universum kent het woord "nee" niet, als je zegt dat je iets niet wilt hoort het universum alleen dat je er aandacht aanbesteed en reageert met dezelfde vibratie.

Een mooi voorbeeld hiervan is Moeder Theresa, zij werd in haar leven vaak gevraagd om mee te demonstren voor diverse zaken die haar aan het hart lagen. Ze was graag

bereid om hieraan mee te doen maar had altijd 1 voorwaarde: ze wilde nergens tegen demonstreren alleen ergens voor. Dus wel voor vrede, maar niet tegen oorlog, wel voor voldoende voedsel en zorg voor iedereen en niet tegen honger en slechte zorg. Zij begreep duidelijk de essentie van de Wet van Aantrekking.

Voel zelf het verschil in energie maar eens je bovenstaande zinnnetjes uitspreekt. Als je voor vrede bent voel je je vredelievend, rustig en in harmonie. Als je echter tegen oorlog bent, voel je je boos en strijdlustig. En bij beiden heb je hetzelfde doel voor ogen maar met uitlopende resultaten.

Hoeveel van dat soort gedachten heb jij op een dag, elke dag weer, jaar in jaar uit? En zijn de manifestaties die er op volgen zoals je ze graag ziet? Zo ja, ga dan vooral door met wat je doet en denkt. Zo nee, misschien is het een idee om eens wat alerter op je eigen gedachten en taalgebruik te worden. Die geven je veel, zo niet alle informatie waarom je leven is zoals het nu is.

Gelukkig voor ons allemaal heeft de wetenschap inmiddels bewezen dat een bevestigende gedachte honderden malen krachtiger is dan een negatieve gedachte. Moet je nagaan wat een impact het zal hebben als je een deel van je negatieve gedachten weet om te zetten in een positieve variant!

"The sky is not the limit, your beliefsystem is."

VOLG JE EIGEN SPOOR, GO WITH THE FLOW

Ik schreef al eerder over de overtuiging die velen van ons hebben dat je hard moet werken om iets te kunnen bereiken, dat niets vanzelf gaat enzovoort.

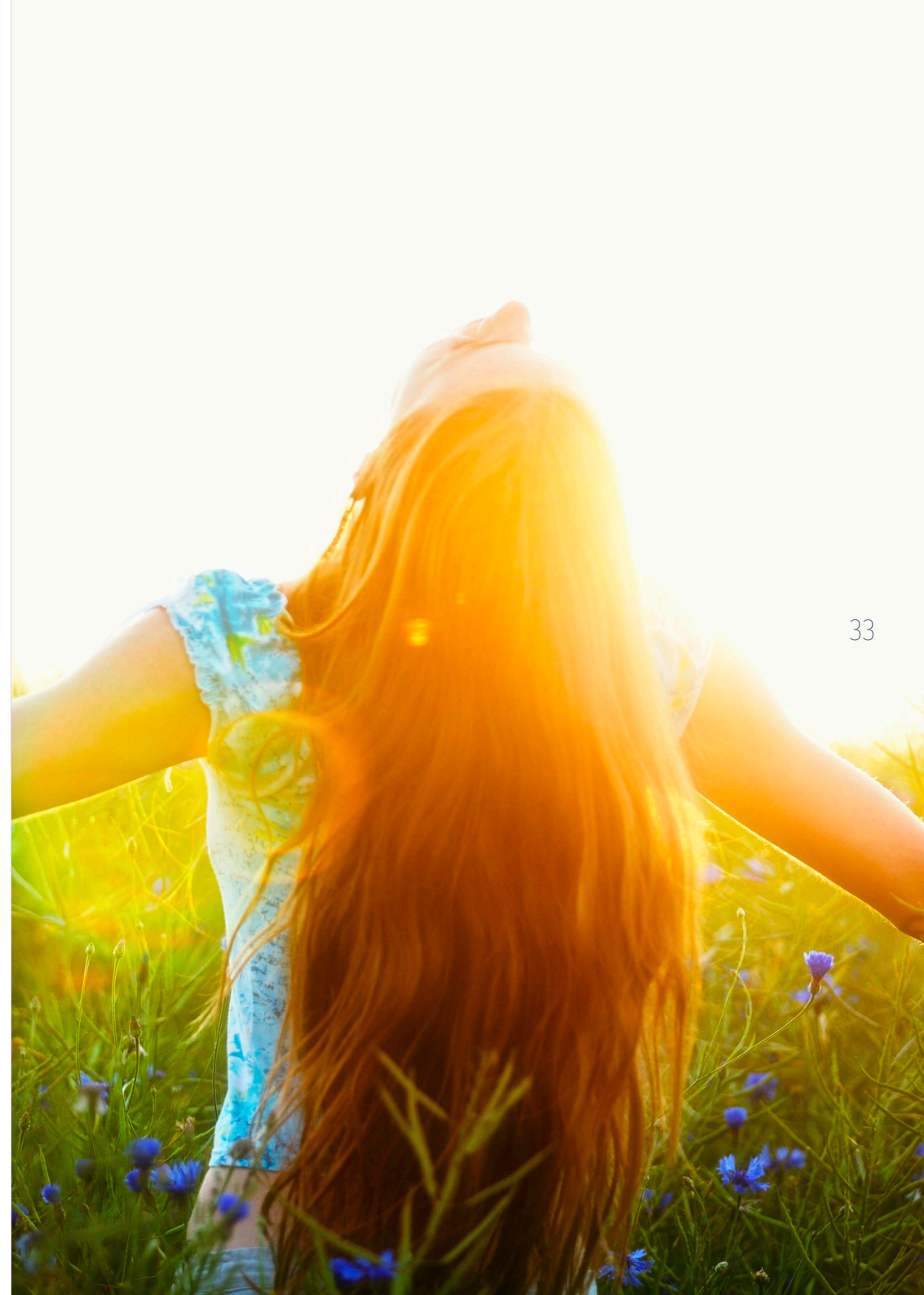
Als je wilt weten of je op koers ligt wat betreft je reis naar het vervullen van je wens let dan eens op wat er aan het gebeuren is. Als alles als vanzelf lijkt te gaan, dingen je gewoon aan komen waaien, de meest gekke “toevalligheden” plaatsvinden, weet dan dat je je met de stroom mee laat drijven. Je ervaart nul weerstand en leunt ontspannen achterover, genietend van wat komen gaat omdat je WEET dat het komt. Dit is de meest positief creatieve houding die je aan kunt nemen om je wensen zo snel mogelijk om te zetten in realiteit. In deze staat ben je volledig afgestemd op je hogere zelf, of de Bron en laat je je leiden door je hart.

32 Elke emotie die hiermee niet overeenkomt is weerstand. En weerstand zorgt ervoor dat je niet meer kunt drijven maar stil komt te liggen of zelfs tegen de stroom ingaat. Weerstand brengt je terug naar Utrecht terwijl je zo leuk op weg was naar Amsterdam.

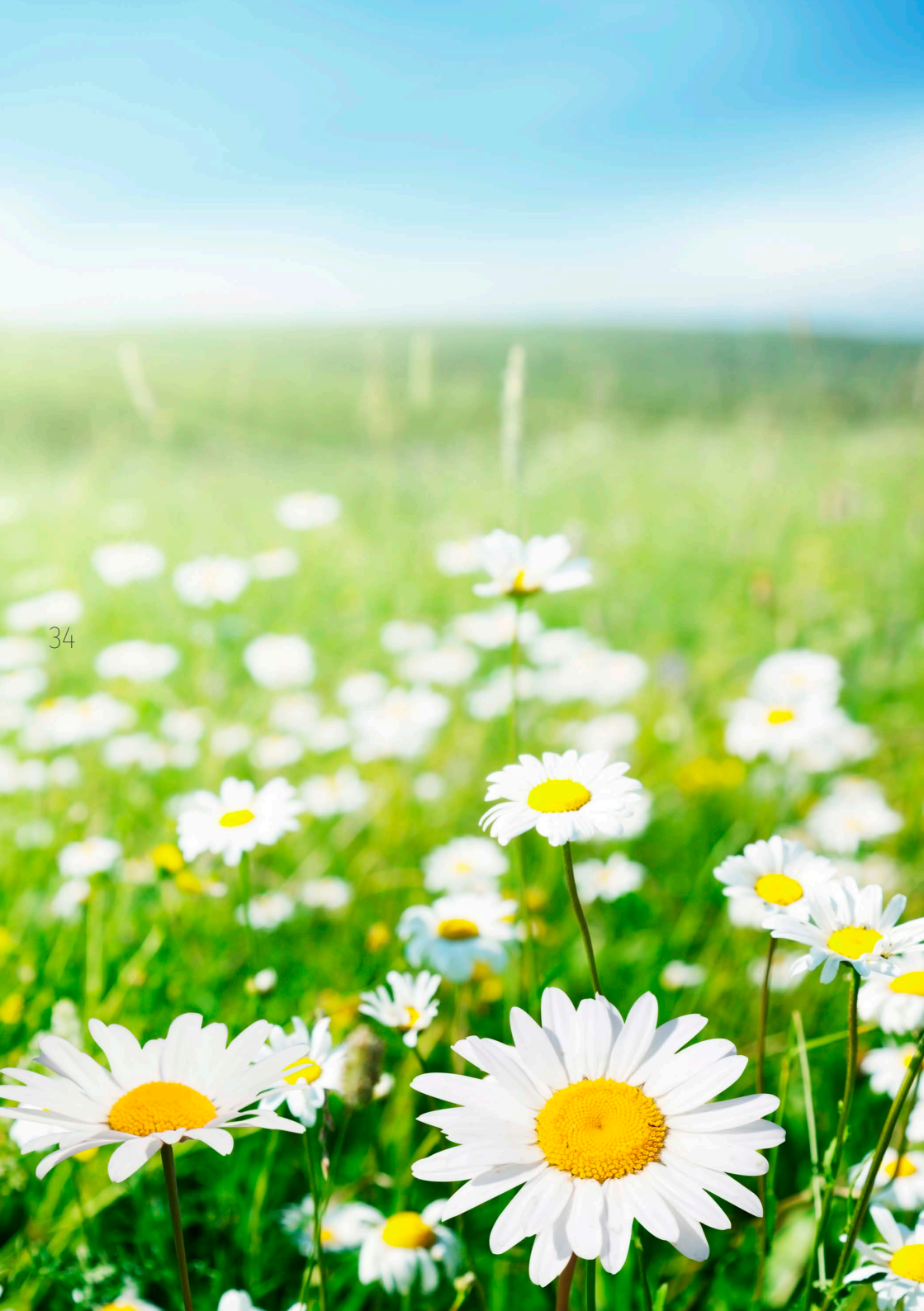
“Follow your bliss and the universe will open doors for you where there were only walls.”

- Joseph Campbell

Ik voelde al heel jong de roep van mijn ziel, al vertaalde ik dat destijds als een gevoel van diep verlangen naar “iets” wat nog vaag was en veel onrust en gevoel van onbehagen opriep, daar ik nog geen beter beeld had van wie we nou werkelijk zijn. Ik bewoog mij in een grote cirkel buiten mijzelf om, om antwoorden te vinden die mijn onrust zouden wegnemen en mij helderheid zouden geven. Met de jaren werd de cirkel steeds kleiner en kleiner en uiteindelijk kwam ik uit bij mezelf; het middelpunt van de cirkel. Daar, diep in mijzelf bleken alle antwoorden te huizen doordat ik ontdekte dat wij veel groter en krachtiger zijn dan religies ons bv willen



33



laten geloven. Doordat wij allemaal deel uitmaken van hetzelfde energieveld hebben wij ook toegang tot alle kennis die daar aanwezig is. Door me hierop af te stemmen heb ik toegang tot de antwoorden die mij via impulsen en ingevingen bereiken. Wat ik hiervoor heb moeten leren is om me met de stroom mee te laten drijven en alle controle los te laten in het vertrouwen dat dit de enige manier is om mijn wensen en verlangens te manifesteren. Het gevoel van rust en bestemming dat dit mij geeft is enorm en voelt heel bevrijdend.

Maar denk nou niet dat ik mijn hele leven een beetje ontspannen stroomafwaarts in een bootje heb liggen dobberen ...welnee, verre van dat. Ik ben door watervallen naar beneden gestort, ben meerdere keren uit m'n boot gegooid, en tegen rotspartijen gekletterd maar uiteindelijk steeds weer overeind geklauterd om verder richting Amsterdam te gaan. Dus geloof me, zo'n feestje was en is het niet altijd en dat is ook logisch want onderweg komen we alles binnen onszelf tegen wat niet overeenstemt met de vibratie van onze wens. En totdat we die situatie hebben opgelost kunnen we niet verder richting Amsterdam.

Dit is voor iedereen een hele persoonlijke reis waar je jezelf de meest fundamentele vragen stelt als; wie ben ik, waar kom ik vandaan, wat kom ik hier doen en waar ga ik straks weer naar toe. De antwoorden die een ieder van ons daarop vindt kunnen onderling enorm verschillen en dat is helemaal ok. Iedereen heeft z'n eigen waarheid te ontdekken en te leven. Waar het om gaat is dat je je eigen spoor ontdekt en durft te volgen want dat is het enige spoor dat jou bij jouw bestemming brengt.

Als de materie die hier beschreven wordt bij jou resoneert ben ik blij dat ik een klein aandeel kan en mag leveren in de antwoorden die jij zoekt. Als deze materie jou echt te bizar en onwerkelijk voorkomt stel ik voor dat je dit e-boek meteen delete en doorgaat met zoeken totdat je jouw antwoorden vindt.

Neem dus niets zomaar als waarheid aan maar ga zelf op onderzoek en voel vooral wat voor jou waar is en wat niet. Immers; words don't teach, experience does!

DE FUNCTIE VAN CONTRAST

Als je na het lezen van de vorige bladzijde toch nog de conclusie trekt dat het leven blijkbaar altijd één groot feest kan zijn zolang je maar zorgt dat je een blijde vogel bent en blijft zodat je meer van hetzelfde blijft aantrekken moet ik je helaas teleurstellen. Wij leven namelijk in een wereld van eb en vloed, yin en yang. Tegenspoed of contrast is nodig om je vraag en focus helder te krijgen.

Het is de manier waarop wij groeien, leren en onszelf ontwikkelen; sterker nog, het is de manier waarop het universum expandeert. Wij en het universum zijn onderdeel van hetzelfde energieveld en energie is altijd in beweging. Hierdoor trekken we continu nieuwe situaties aan die ons weer laten kiezen welke kant we op willen en trekken daar weer nieuwe situaties op aan; dit proces gaat oneindig door.

“Op weg naar de realisatie van onze wensen komen we alle hobbels tegen die hiermee niet overeenstemmen. Pas als we deze hobbels genomen hebben kunnen onze wensen zich manifesteren”.

En hoe zit het dan met al het wereldleed hoor ik je nu vragen, kiezen mensen zelf voor de ervaring van natuurrampen, genocides, oorlogen, ziekte en verderf?

Voor we hier op aarde kwamen waren we niet-fysiek bewustzijn en kozen we bewust voor de fysieke ervaring middels ons lichaam die je hier op aarde nodig hebt. We wisten namelijk heel goed waar we voor kozen, niet tot in detail maar wel dat we een bestaan zouden hebben in een omgeving waarin tegenspoed en contrast aanwezig zijn. Dit geeft namelijk keuzes. Hoe je die keuzes maakt heb ik eerder beschreven; je trekt niet aan wat je wilt maar je trekt aan wat je bent. En wat je bent daar heb je controle over oftewel daar kies je voor. Je emotie is namelijk een gevolg van de gedachte die je denkt en jij bepaalt welke gedachten jij denkt. Niemand met gezond verstand kiest bewust voor een ervaring in de gaskamer of voor die van marteling, ziektes, depressies en ga zo maar door. Dit kies

je vibrationeel door wat je uitzendt want het gat tussen wat jij uitzendt en dat wat jij wilt, veroorzaakt of creëert de situatie.

Daarnaast hebben wij hier op aarde een soort horrorscenario over wat doodgaan is. In wezen is doodgaan niets anders dan je fysieke leven weer verruilen voor je niet-fysieke bestaan. Je bewustzijn wordt ruimer omdat je de beperking die het lichaam heeft niet meer hebt. De “dood” bestaat dus helemaal niet, er is alleen leven en nog meer leven. Ik merk zelf dat sinds mijn perceptie op leven en dood drastisch veranderd is ik het leven anders ervaar, lichter en vrijer. Ik weet dat iedereen van wie ik hou en die niet meer fysiek aanwezig is, dat energetisch nog wel is en dat het beter met ze gaat dan dat het ooit ging. Ik kan oprecht blij worden als ik voor me zie hoe ze “ergens” energetisch aan het dartelen zijn en ook nog altijd heel bewust zijn van wat hier op aarde met jou en mij gebeurt.

Contrast laat ons kiezen of we aandacht en energie willen besteden aan de ongewenste situatie waarin we zitten of aan dat wat je wel wilt ervaren. Je keuze reflecteert je toekomstige manifestaties en in het geval van ziek zijn is dat dus genezen of ziek blijven.

Dit is wel heel in het kort een verklaring voor alle denkbare ellende op onze planeet en ook niet afdoende natuurlijk maar voor het doel van dit e-book wil ik het hier bij laten. In de literatuurlijst vind je een hele lijst boeken waarvan de meesten dieper ingaan op dit onderwerp. Misschien zit er voor jou één bij die jouw vragen hierover bevredigend beantwoordt. Op YouTube zijn er vele workshops te beluisteren van Abraham Hicks. De onderstaande workshop gaat precies over deze vraag.



<https://www.youtube.com/watch?v=G-yhC076xEU>



HET EFFECT VAN DE KENNIS VAN DE WET VAN AANTREKKING OP MIJ

Ik heb er heel bewust voor gekozen om in mijn coaching alles terug te brengen naar de Wet van Aantrekking. Dit omdat het de basis is van ons bestaan en als we leren hoe deze wet precies werkt en er vertrouwen in hebben, we ons leven kunnen transformeren tot het leven wat we willen leiden.

Om je voorbeelden van mezelf te geven hoe ik en mijn leven veranderd zijn sinds ik blind vertrouwd op de Wet van Aantrekking:

- Mijn hele perceptie op het leven is positief veranderd.
- Ik heb een oneindig vertrouwen in het leven gekregen.
- Ik pieker niet meer, alle angstige “wat als” of “stel dat” scenario’s zijn verdwenen uit mijn systeem.
- Hierdoor ben ik zoveel positiever het leven gaan staan.
- Het is mijn tweede natuur geworden om één belangrijke focus te hebben, namelijk me zo goed mogelijk voelen in het NU en verwelkom alles wat daarmee resoneert.
- En als er dagen zijn (want die blijven er) dat ik me niet geweldig voel, dan vind ik dat oké en dan herinner ik mezelf eraan dat deze dagen nodig zijn om me te wijzen op wat ik wél graag wil ervaren/hebben/zijn. Ik veroordeel mezelf niet langer op dit soort stemmingen.
- Ik voel me nooit meer slachtoffer van de omstandigheden omdat ik weet dat alles wat ik ervaar een reactie is op wat ik uitzend en dat ik elk moment kan kiezen om iets anders uit te zenden. Oefening baart hier echt kunst.
- Het hele leven voelt lichter, mooier en bijzonderder waardoor ik nog meer kan genieten
- Ik sta in veel beter contact met m’n eigen kern en accepteer mezelf zoals ik ben op dit moment.

- Ik ben ook steeds meer op mijn intuïtie gaan vertrouwen omdat ik weet en voel dat ik in verbinding sta met het grotere geheel.
- Het heeft me geleerd dat je echt je hart moet volgen omdat dat de enige weg naar vervulling is.
- En als ik me in lastige situaties bevindt, vertrouw ik erop dat ik snel weet wat ik het beste kan doen of laten. Ik vertrouw hier blind op een goede uitkomst ook al zie ik dat op dat moment aan de horizon nog niet verschijnen.
- Ik ben zoveel milder naar mezelf en anderen geworden, voel nu compassie waar eerder oordelen waren.
- Controle over anderen en omstandigheden heb ik leren loslaten maar kreeg er het grote vertrouwen in mezelf en mijn eigen creatie-kracht voor terug.
- Ik heb geleerd om heel goed voor mezelf te zorgen, m'n grenzen aan te geven en mezelf op nummer 1 te zetten, klinkt misschien egoïstisch maar als ik het niet doe wie dan wel? En wat heb ik een ander te bieden als ik niet eens voor mezelf kan zorgen?
- Door dit alles is mijn punt van aantrekking veelal positief en trek ik daarmee ook positieve manifestaties aan.
- Het gevoel van innerlijke rust en gevoel van bestemming is denk ik het grootste cadeau dat ik ervaar sinds ik deze wet volledig ken en begrijp want alles valt voor mij op z'n plek en dat is de basis van waaruit ik leef.

Ik heb heel bewust alleen de dingen benoemd die iets zeggen over mijn "zijn" en niet over fysieke manifestaties. Het is namelijk altijd eerst een innerlijke reis die je aflegt voordat de fysieke manifestaties als materiële en immateriële zaken kunnen volgen. Dat voelt nu misschien nog wat frustrerend maar geloof me, als je zover bent dan weet je precies waar ik het over heb.

En dit is dus wat ik jou te bieden heb in een online coachtraject. Alles wat hierboven staat kun je je eigen maken. Het is echt oefenen, oefenen, en nog meer oefenen. Maar als je dit als een spel van het leven ziet, en je jezelf gunt om dit te gaan ervaren belooft ik je dat het ontzettend de moeite waard is.

NAWOORD

Met heel veel plezier heb ik dit e-book geschreven al valt er nog zoveel meer te vertellen over elk onderdeel apart. Maar de opzet was om jullie, misschien opnieuw, te laten kennismaken met de Wet van Aantrekking door er een uitgebreide samenvatting over te schrijven. In de programma's die ik aanbied (zie community training) komt de verdieping van deze materie uiteraard wel aan de orde en dan volledig toegespitst op jouw situatie en jouw vragen.

Community training

De manier waarop ik mensen coach om de wet van Aantrekking bewust te leren toepassen, is via community training. Dit zijn online programma's, die je samen volgt met gelijkgestemden in een besloten Facebook groep. Ik heb voor deze manier gekozen omdat de kracht van de community echt enorm is. Het garandeert conituteit in je aandacht en focus én de support. En deze zijn cruciaal om jezelf een verandering in je denken eigen te maken. Wil je hier meer over weten? Neem dan [contact](#) met me op.

Als je meer een doe-het-zelver bent dan staan in de literatuurlijst waarschijnlijk wel één of meerdere boeken die je aan zullen spreken.

Daarnaast beheer ik een besloten groep op Facebook "[De Wet van Aantrekking in de Praktijk](#)" waar iedereen z'n vragen en comments kwijt kan, en waar ik dagelijks teksten plaats. En op YouTube heb ik een afspeellijst gemaakt met video's om je te inspireren en motiveren om het beste uit jezelf te halen.

Hoe dan ook, welke weg jij ook kiest ik wens je een avontuurlijke ontdekkingsreis op weg naar jouw prachtige bestemming!

Hartelijke groet,

Astrid Tees

LITERATUURLIJST

Neale D. Walsh - Een ongewoon gesprek met God
Neale D. Walsh - Een nieuw gesprek met God
Neale D. Walsh - Derde gesprek met God
Neale D. Walsh - Nieuwe Openbaringen
Wayne Dyer - STOP! Geen excuses meer! -
Bruce Lipton - De biologie van de overtuiging
Esther & Jerry Hicks - Vraag en het wordt gegeven
Esther & Jerry Hicks - De Wet van Aantrekking
Esther & Jerry Hicks - De wonderlijke kracht van bewuste intentie
Esther & Jerry Hicks - Harmonie in al je relaties
Esther & Jerry Hicks - De rijkdom van de Law of Attraction
Esther & Jerry Hicks - Luister-workshops Wet van Aantrekking (YouTube)
Baird T. Spalding - De meesters van het verre oosten
Attwood & Attwood - De passietest
Jack Canfield & D.D. Watkins - Leef volgens de wet van aantrekkingskracht
William Arntz, Betsy Chasse en mark Vicente - What the Bleep do we know?! (film)
William Arntz, Betsy Chasse en mark Vicente - What the Bleep down the rabbit hole (film)
Lynn McTaggart - The Field
Joseph Jaworski - Synchroniciteit, een innerlijke weg naar leiderschap
Pierre Frankh - De wet der resonantie
Pierre Frankh - De wet der resonantie in de praktijk
Annemarie Postma - De deeper secret
Rhonda Byrne - The secret
Rhonda Byrne - The secret (film)
Rhonda Byrne - The Magic
Patty Harpenau - Het geheim van the secret
Patty Harpenau - Praktische toepassingen met The secret workshop
Marja de Vries - De hele olifant in beeld
Claudia van der Ende - Ketchup wel op tafel niet op je bord
Bärbel Mohr - bestellingen bij het universum
Pam Grout - E2
Julia Hastings - Visualiseer je wensen
Shakti Gawain - Creatief visualiseren

42

43

Colofon

Dit is een uitgave van De Lifecoach *online*, Astrid Tees.

Meer info <https://www.delifecoachonline.nl>

Contact Astrid Tees, info@delifecoachonline.nl

Ontwerp Merijntje Betzema (<https://www.merijntjeaanderijn.nl>)

Beeld Unsplash, Adobe Stock, Yvonne Renckens (pagina 5 en 38)

-Astrid Tees-

De Lifecoach

online

*

De Lifecoach *online*

Astrid Tees

06 29 59 28 52

info@delifecoachonline.nl

delifecoachonline.nl