

Expect Miracles

Yeliz Çiçek & Christine Beijnen

40 dagen
manifesteren

KOSM • S

— EXPECT MIRACLES —

Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	12
DEEL 1. DE KRACHT VAN MANIFESTEREN	21
Het universum en manifesteren	22
Het menselijk brein en manifesteren	32
De kracht van 40 dagen	44
De NEURO-methode	52
DEEL 2. MANIFESTEREN IN DE PRAKTIJK	61
Fase 1: Intentie	62
<i>Dag 1 tot en met 10: bewustwording, intentie en fundering</i>	91
Fase 2: Actieve manifestatie	106
<i>Dag 11 tot en met 20: embodiment, inspired action en zelfvertrouwen</i>	147
Fase 3: De manifestatie ontvangen	158
<i>Dag 21 tot en met 30: ontvangen, versnellen en belichamen</i>	175
Fase 4: Leven als een meester-manifesteerder	186
<i>Dag 31 tot en met 40: integratie, meesterschap en leven als manifesteerder</i>	193
Dankwoord	205
Literatuur	206

Voorwoord

Sommige ontmoetingen zijn
geen toeval. Die voel je. In je buik,
in je hart, in je hele zijn.

Zo'n ontmoeting hadden wij – twee vrouwen, twee verhalen, twee passies – die elkaar voor het eerst tegenkwamen tijdens een inspiratiedag van Fosbury in Amsterdam, ter ere van International Women's Day. We werden aan elkaar gekoppeld voor een talk. Twee professionals die elk hun eigen pad hadden bewandeld, maar die nog geen idee hadden dat deze ontmoeting het begin zou worden van iets wat veel groter was dan een eenmalige samenwerking.

Wat begon als een gesprek ter voorbereiding op een talk met een kop koffie, werd al snel een diepgaand samenzijn vol herkenning, gedeelde dromen en een gezamenlijke visie: vrouwen helpen groots te durven dromen én dat leven ook daadwerkelijk te manifesteren. Niet alleen door te inspireren, maar door te activeren.

We zaten tegenover elkaar met notitieboekjes en open harten. Al snel ontdekten we dat we allebei diep geloofden in de kracht van visualisatie, manifestatie, identiteit en energie. In hoe je vandaag al kunt leven als de vrouw die je diep vanbinnen bent. In hoe uitstraling, gedrag, mindset en zelfs de manier waarop je je kleedt samenkomen in het belichamen van jouw toekomst. Want wie jij bent, bepaalt wat jij aantrekt.

De talk op International Women's Day was magisch. De zaal zat vol, de energie was intens, en de reacties achteraf waren alleszeggend. Vrouwen kwamen naar ons toe met vragen als: 'Doen jullie dit vaker?', 'Kan ik nog iets naslaan?' en 'Is deze talk ook nog terug te kijken?' Er was een collectief verlangen naar meer. Meer diepgang. Meer richting. Meer actie.

En dat was het startpunt. We besloten samen te gaan zitten. Niet voor een tweede talk, maar om iets blijvends te creëren. Iets wat vrouwen écht verder zou helpen. We ontwikkelden een workshop. Geen inspiratie-event met een goodiebag, maar een intensieve, praktische en transformerende dag, waarin vrouwen leerden hoe ze hun toekomst konden *ownen* – mentaal, emotioneel, energetisch én fysiek.

Het groeide snel. Wat begon als een intuïtieve samenwerking tussen ons twee, werd al snel een solide methode die we in klei-

Vrouwen die eindelijk
zichtbaar durfden te zijn –
niet omdat iemand zei dat het
moest, maar omdat ze voelden:
ik ben er klaar voor.

”

ne, intieme groepen gingen delen. Geen massale events, maar juist veilige, kleine, krachtige settings waarin ruimte was voor echte transformatie. In totaal sloten, verspreid over meerdere dagen, meer dan honderd vrouwen zich aan – allemaal met hetzelfde verlangen: *nu is het tijd*.

Het waren vrouwen die niet meer aan het twijfelen waren, die niet uit nieuwsgierigheid kwamen, maar uit een diepe innerlijke vastberadenheid. Ze waren er klaar voor. Klaar om die shift te maken. Klaar om hun toekomst niet langer te visualiseren als een mooi idee, maar het te laten landen in hun werkelijkheid. Klaar om te manifesteren – vanuit *aligned action*, helderheid en visie.

Ze kwamen binnen met een open blik, de intentie om te groeien en te bewegen. Ze gingen naar huis met concrete tools, diepe inzichten en een hernieuwd gevoel van richting. Niet meer afwach- tend, maar in beweging. Niet langer zoekend, maar leidend.

Wat er daarna gebeurde, bevestigde alles wat wij intuïtief al wisten: deze methode werkt. We hoorden terug van vrouwen die hun droombaan hadden gemanifesteerd, vaak sneller dan ze ooit voor mogelijk hadden gehouden. Ondernemers die in de weken na de workshop hun omzet verdubbelden, simpelweg door in hun nieu-

we identiteit te stappen. Vrouwen die eindelijk zichtbaar durfden te zijn – niet omdat iemand zei dat het moest, maar omdat ze voelden: ik ben er klaar voor. Relaties veranderden. Grenzen werden helder. Keuzes werden krachtiger. Overtuigingen die jarenlang beperkend waren geweest, vielen weg. En op die plekken ontstond ruimte – voor een nieuwe energie, een nieuw verhaal, een nieuwe versie van zichzelf. Ze verlieten de workshop niet als een andere vrouw. Ze verlieten hem als de vrouw die ze altijd al waren, maar die ze nu eindelijk durfden te zijn.

Het werkte. Elke keer weer.

We realiseerden ons dat we samen een formule hadden ontwikkeld. Geen trucje, geen hype, maar een systematische aanpak die vrouwen hielp om hun identiteit te shiften, hun frequentie te verhogen, blokkades los te laten en hun toekomst te manifesteren – stap voor stap.

En toen wisten we: dit moet op papier. Want niet iedereen kan naar een workshop komen, maar iedereen verdient toegang tot deze kennis, deze tools, deze transformatie.

Daarom dit boek.

We hopen dat je dit boek voelt als een sleutelbos vol tools, inzichten en activatiekracht. Dat het je helpt om te gaan vliegen – met je business, met je leven, met je bankrekening, maar vooral met je zelfvertrouwen. Dat het je uitnodigt om groots te denken, groter te durven doen, en om vanuit een diep geloof in jezelf de wereld tegemoet te treden. Je hoeft niet te wachten op toestemming, op het perfecte moment, of op iemand die je komt redden. Jij *bent* het moment. Jij *bent* de leider op wie je hebt gewacht. En als je ooit twijfelt, blader dan terug. Herlees. Herinner. Heractiveer. Want alles wat je nodig hebt, zit al in jou. Dit boek is er alleen om je eraan te helpen herinneren.

Inleiding

Expect Miracles is geen inspirerend praatje, geen feelgood-verhaal.

Het is een praktische gids. Een bewezen aanpak. Een dag-tot-dag-routekaart waarmee jij in veertig dagen je leven kunt kantelen – als je bereid bent te kiezen voor groei, bewustzijn en actie.

We hebben dit boek geschreven voor de vrouw die voelt dat ze voor méér is bedoeld.

Voor de vrouw die weet: ik ben hier niet om mezelf klein te houden.

Voor de vrouw die klaar is met wachten.

Voor de vrouw die voelt dat het tijd is.

En ja, ook voor de vrouw die twijfelt. Die zich nog niet helemaal krachtig voelt. Die nog niet precies weet waar te beginnen. Want laat ons duidelijk zijn: ook wij begonnen niet zelfverzekerd, strategisch of met een kant-en-klaar netwerk. We begonnen met een verlangen, maar ook met discipline en de overtuiging dat we onszelf mochten uitdagen om grootser te denken. En daar begon alles. Wij zijn zelf ook het levende bewijs dat dit werkt. Want als je naar ons nu kijkt – naar onze levens, onze bedrijven, onze zichtbaarheid – dan zou je kunnen denken dat het altijd zo is geweest. Maar niets is minder waar.

Yeliz

Ik groeide op in een wereld die mijlenver verwijderd leek van het leven dat ik nu leef. Ik had geen netwerk, geen toegang tot de creatieve of culturele elite. Ik kwam uit een volkswijk, waar mijn pad eerder leek te leiden naar het overnemen van de snackbar van mijn vader. En lange tijd geloofde ik ook echt dat dát mijn lot zou zijn. Ik droomde wel, maar diep vanbinnen voelde ik me nog steeds dat meisje dat patat hoorde te bakken.

Ik kwam niet uit een omgeving waar *Vogue* op de keukentafel lag. Maar op de bladzijden van modemagazines vond ik mijn toekomst. Ik zag daar iets wat mij riep – een wereld vol schoonheid, verhalen, stijl, invloed. Als jong meisje bladerde ik eindeloos door de pagina's. Ik zag mensen champagne drinken op adembenemende bestemmingen, schitterend gekleed, vol charisma en zelfvertrouwen. En ergens voelde ik: daar hoor ik óók. Een wereld van weelde, mooie mensen en champagne op droomlocaties. In plaats van

het als onbereikbaar af te doen, besloot ik: *ik ga daar leven. Ooit.*

Toch bleef die tweestrijd lang bestaan. Het *imposter syndrome* zat diep. Want wie was ik om te geloven dat dat leven écht voor mij bestemd was? De stem van buiten was luid: doe maar normaal! Maar de stem vanbinnen werd steeds sterker. En ondanks dat, of misschien juist daardoor, bleef ik nieuwsgierig. Vastberaden. Ik werkte hard, durfde te vragen, stapte op mensen af. En door die combinatie van nieuwsgierigheid en doorzettingsvermogen, kwam ik uiteindelijk tóch binnen bij een modemagazine: *Marie Claire*.

Vanaf het moment dat ik daar op de redactie zat, voelde ik: *ik hoor hier*. En ik besloot om me ook zo te gedragen. Niet uit arrogantie, maar vanuit een diepe wens om mezelf serieus te nemen. Ik begon me te kleden als een volwaardige moderedacteur. Ik sprak, bewoog en verscheen met de energie van de rol die ik op me wilde nemen. Na een jaar kreeg ik de baan van moderedacteur, werd ik een vast lid van de redactie. Veel later begon ik datzelfde te doen met de energie van een hoofdredacteur, nog voordat ik die titel droeg. Ik presenteerde mezelf zoals ik me vanbinnen begon te voelen. Maar het belangrijkste was wat er vanbinnen gebeurde: ik begon mijn eigen waarde te zien. Mijn *self worth*.

En toen ik dat werkelijk voelde – dat ik het waard was – begon alles te verschuiven.

Toen ik het imposter syndrome losliet en mezelf toestond om volledig in die nieuwe identiteit te stappen, ging het snel. Ik werd gevraagd als adjunct-hoofdredacteur. En later als hoofdredacteur. Want zodra je je gaat gedragen naar wie je werkelijk bent – en dat uitzendt, in energie, in houding, in keuzes – begint de wereld om je heen mee te bewegen en gebeuren er wonderen. Als je de statistieken erop naslaat, was de kans dat ik ooit hoofdredacteur van *Vogue Nederland* zou worden, nagenoeg nul. Want die statistieken zeggen: waar je wieg staat bepaalt waar je uiteindelijk terechtkomt. Maar dat hoeft niet zo te zijn en dat is precies waarom dit verhaal ertoe doet.

Christine

Ik leef nu een totaal ander leven dan voordat ik begon met ‘manifesteren’, oftewel het bewust creëren van je eigen realiteit met de kracht van gefocuste gedachten. De versie die ik nu, vandaag de dag, van mezelf ben geworden lijkt mijlenver verwijderd van wie ik zes jaar geleden was. Ik heb een enorme transformatie doorgemaakt, en een lange, maar magische reis gemaakt om te komen waar ik nu sta.

Toen ik 27 was, begon er een spreekangst in mij op te komen, die ik zelf voedde met een verhaaltje in mijn hoofd: ‘Ik ben niet slim genoeg.’ ‘Ik ben niet mooi genoeg.’ ‘Ik ben niet leuk genoeg.’ Ik kan me die momenten nog goed herinneren. Ik werkte op de Nederlandse ambassade in Wenen; iedere maandag hadden we een vergadering met de ambassadeur en moest ik een update geven. Wat zou moeten voelen als iets leuks en routinematigs, veranderde voor mij in een regelrechte nachtmerrie. Ik kwam niet uit mijn woorden, ik voelde me ongemakkelijk en werd vuurrood van de spanning.

De tien jaren die volgden, maakten mijn zelfbeeld alleen maar slechter. Mijn eigenwaarde kelderde. Ik begon spiegels te ontwijken en sociale gelegenheden te vermijden. Mijn stress leidde tot paniekaanvallen, haaruitval en een slechte huid. Ik was ervan overtuigd dat succes en rijkdom voor anderen waren weggelegd, maar niet voor mij. Je kunt je wel voorstellen dat ik in een soort onzekere muurbloem veranderde, gevangen in mijn negatieve gedachtepatronen. Ik voelde me werkelijk wanhopig.

Op 1 januari 2016 had ik er genoeg van. Ik was het zat om mezelf klein te maken. Ik besloot: *Dit is het moment. Ik ga er alles aan doen om mijn leven te veranderen.* Ik begon open te staan voor spirituele en persoonlijke ontwikkeling en deed iets wat ik nog nooit eerder had gedaan: ik investeerde 10.000 euro in een coach in Amerika. Van hem leerde ik een belangrijke les: je kunt een ‘intentieverklaring’ schrijven en deze aan je muur hangen. Als je die dagelijks leest, word je uiteindelijk wie je zegt te zijn. Het voelde als een openbaring, en voor het eerst ervaarde ik echte hoop. Hoop dat ook ik mijn leven kon veranderen.

Toen kwamen er spontaan boeken op mijn pad: *The Law of Attraction* van Esther en Jerry Hicks, de boekenreeks van dr. Joe Dispenza en nog veel meer inspirerende mensen. Ik werd gefascineerd door manifestatie en alles wat daarbij kwam kijken. Elke dag besteedde ik tijd aan het lezen en bestuderen van de boeken, onderstreepte passages en maakte aantekeningen. Langzaam maar zeker begon mijn leven te verschuiven. Het eerste waar ik aan wilde werken, was mijn onzekerheid. Ik begreep toen al dat gevoelens van schaamte en angst trillen op een lagere frequentie, en ik wilde mezelf naar een hogere frequentie brengen.

Dus begon ik met een bescheiden manifestatieroutine, of *-practice*. Ik stond iedere dag om zes uur op en visualiseerde en voelde hoe het zou zijn om zelfverzekerder te zijn, gegrond en in balans. Na slechts drie weken begonnen de mensen om mij heen anders op mij te reageren. Ze zeiden precies de dingen die ik had gevisualiseerd. Bizar, maar het werkte – en hoe!

Vijf jaar later is mijn hele leven veranderd. Mijn uiterlijk, mijn relaties, mijn bankrekening – alles. Ik begon stap voor stap de ene na de andere intentie te manifesteren. Het was magisch, maar het was vooral een kwestie van consistentie en het afstemmen van mijn gedachten, gevoelens en acties. Ik trainde mijn hersenen voor overvloed, voor een groeiend bedrijf, voor een bestseller, voor werken op inspirerende plekken, voor meer luxe en voor droomsamenwerkingen. En het kwam allemaal uit.

Ik beseftte: als ik mezelf op deze manier uit onzekerheid kon manifesteren, dan moest dit wel voor iedereen mogelijk zijn. Iedereen verdient deze kennis. Daarom besloot ik mijn eigen methode te ontwikkelen en te gaan ondernemen. Wat volgde was een vijfjarige reis van manifesteren, leren en groeien. Vandaag de dag ben ik een ander persoon. Ik ben nu in staat om mijn gedachten en energie op de juiste manier af te stemmen, en ik help dagelijks dui-zenden mensen om hetzelfde te doen.

Terugkijkend op wie ik was, snap ik nu echt dat je wordt waar je

constant aan denkt. Mijn leven is op iedere centimeter veranderd dankzij deze kennis. Ik schreef een bestseller, *De Formule*, ik mocht een '1 miljoen sales'-award ophalen, ik kreeg een prachtige zoon en ik heb de intieme relaties en samenwerkingen waar ik van droomde (en die ik visualiseerde). Mijn oude versie geloofde dit niet. Ik ben in iedere cel van mijn lichaam veranderd. Niet door eindeloos te wachten, maar door er elke dag voor te kiezen. Door mijn brein te herprogrammeren en mezelf te trainen in *alignment*. Mijn zelfbeeld en mijn eigenwaarde veranderden, en mijn grootste cadeau is dat ik mijn kennis mag doorgeven. Uit ervaring kan ik zeggen: alles wat jij wilt zit al in jou, je hoeft het alleen maar toe te laten.

Over dit boek

Wat wij jou nu gaan laten zien, is hoe jij ditzelfde kunt doen. Stap voor stap. Zoals wij het hebben gedaan. We hebben allebei gezien wat er gebeurt als je stopt met afwachten, twijfelen, uitstellen. Als je je niet meer laat leiden door omstandigheden of statistieken. Maar door visie. Door discipline. Door keuze.

Wij zijn gegaan van onzeker naar krachtig. Van onzichtbaar naar invloedrijk.

Van afwachtend naar doelgericht. En jij kunt dat ook.

Als je kiest om veertig dagen lang bewust te leven.

Als je bereid bent te shiften.

Als je besluit dat dit jouw moment is.

Toen wij aan dit boek begonnen, hadden we een duidelijke intentie. We wilden een gids creëren. Een handboek dat verder gaat dan inspiratie alleen. Een werkboek dat je niet alleen laat dromen over wat mogelijk is, maar je stap voor stap begeleidt om het werkelijk te gaan leven.

We voelden allebei dat er behoefte was aan een duidelijke, liefdevolle leidraad. Een structuur die je niet overweldigt, maar je juist in kleine, haalbare stappen meeneemt door het hele manifestatieproces. Niet vaag, niet ongrijpbaar, maar praktisch én diepgaand. We hebben

alles wat we weten, ervaren en onderzocht hebben over manifesteren samengebracht in één geheel. Volgens ons is dit daardoor het meest complete boek dat er tot nu toe is op dit gebied. Elk facet van manifesteren – van de innerlijke shifts tot de energetische wetten, van het opruimen van blokkades tot het bewust richten van je aandacht – komt in dit boek aan bod. En dat alles is vervolgens vertaald naar een concreet, toegankelijk en uitvoerbaar veertig-dagenplan.

De opbouw van dit boek volgt een natuurlijke reis die je van binnen naar buiten, van verlangen naar werkelijkheid, van denken naar zijn brengt. In het eerste deel nemen we je mee in de theorie en laten we zien wat manifesteren eigenlijk is en hoe het ook voor jou kan werken.

In het tweede deel nemen we je mee in het praktische deel van het boek: de guide. Dit is het hart van dit boek en jouw dagelijkse leidraad. De veertig dagen zijn onderverdeeld in vier duidelijke fases. Elke fase staat voor een laag in het manifestatieproces die je op dat moment mag aanraken, verdiepen en versterken. Manifesteren is namelijk niet één los moment van wensdenken, maar een proces dat verschillende lagen in jezelf raakt. Het vraagt dat je jouw overtuigingen onder de loep neemt, je energie leert richten, contact maakt met je intuïtie, en bovenal: bereid bent om echt open te staan voor het wonder dat op je wacht.

Elke fase wordt ingeleid met een stukje theorie waarin we uitleggen waar je je tijdens die periode op mag richten. Wat er op energetisch en bewustzijnsniveau gebeurt, en waarom juist die aspecten op dat moment van belang zijn in het manifestatieproces. We nodigen je uit om deze theorie echt rustig te lezen. Laat de woorden op je inwerken, en lees ze gerust nog een keer. Niet alles hoeft in één keer te landen, maar het is belangrijk dat je voelt waar je focus mag liggen, zodat je de dagen erna met helderheid en vertrouwen aan de slag kunt.

Elke dag is er een opdracht. Deze opdrachten zijn zo ontworpen dat je ze kunt uitvoeren in je eigen omgeving, zonder grote veranderingen of ingewikkelde randvoorwaarden. Je hoeft nergens naartoe. Je hoeft niets aan te schaffen. Alles wat je nodig hebt, is

er al. Jijzelf, je aandacht, je bereidheid. De kracht van deze guide zit juist in de eenvoud. Door elke dag bewust bezig te zijn met een kleine stap – een oefening, een reflectiemoment, een handeling – breng je iets groots in beweging: een nieuwe werkelijkheid, van binnenuit geboren.

Het is belangrijk dat je jezelf de ruimte geeft om echt met de opdrachten te werken. Niet alleen ze vluchtig te lezen, maar je er met een open hart en nieuwsgierige geest aan toe te wijden. Elke dag brengt je dichterbij je droom, juist omdat je jezelf toestaat aanwezig te zijn bij elke stap. Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft niets te forceren. Wat je nodig hebt, zijn consistentie, aandacht en een open houding. De opdrachten zullen je begeleiden, uitdagen, verzachten en bekrachtigen. Sommige zullen je inspireren, andere zullen misschien wat weerstand oproepen – dat is allemaal onderdeel van het proces.

Door de vier fases heen groei je stap voor stap in jouw manifestatiekracht. Je komt steeds dichterbij wie je werkelijk bent en wat je hier te brengen hebt. Je zult merken dat je gedachten helderder worden, je energie krachtiger, je vertrouwen dieper. Dit proces is er niet alleen op gericht om een droom te manifesteren, maar ook om jou als mens dichterbij je ware zelf te brengen. Manifesteren is namelijk niets anders dan jezelf in lijn brengen met de overvloed en liefde die altijd al in je aanwezig zijn geweest.

Verspreid over veertig dagen krijg je precies wat je nodig hebt om te bewegen richting jouw droomleven. In elke fase delen we diepe inzichten, praktische tools, gerichte oefeningen en vragen die je helpen naar binnen te keren én vooruit te gaan.

Verwacht geen magie van buitenaf. Verwacht magie van binnenuit. Want zodra jij leeft vanuit de vrouw die je werkelijk bent, verschuift alles. De energie. De mensen. De kansen. Je leven. Geloof ons: jouw mooiste leven is dichterbij dan je denkt.

Veertig dagen.

Expect miracles.

Ben jij er klaar voor?

Deel 1



De kracht van manifesteren

Heb je ooit weleens het idee gehad dat je een verlangen of een wens in je verbeelding al zag, en dat je er zo vaak aan dacht, en op speelse en intuïtieve wijze de scènes in je hoofd afspeelde, dat je dit in je realiteit terugzag? Dat is geen toeval, dat is bewust gecreëerde realiteit. In dit hoofdstuk duiken we in de theorie achter manifesteren – een concept dat je wellicht al kent, maar waar veel verschillende interpretaties en invullingen van bestaan. Daarom kiezen we ervoor om de basis nog één keer helder en volledig uiteen te zetten, ondersteund door zowel spirituele principes als wetenschappelijke inzichten. We bespreken wat manifesteren werkelijk betekent, hoe frequentie werkt en hoe universele wetten zoals de Wet van Aantrekking en de Wet van Overeenkomst hier een fundamentele rol in spelen. Daarnaast maken we de koppeling met neurowetenschap en kwantumfysica, zodat je niet alleen voelt *dat* het werkt, maar ook begrijpt *waarom*. We introduceren ook het begrip ‘het universum’ zoals wij dat zien, en leggen uit hoe jij leert communiceren in de taal die het universum wél begrijpt: jouw frequentie.

Dit hoofdstuk vormt de theoretische onderlaag van het werk dat je de komende weken gaat doen – zodat je met vertrouwen, helderheid en kennis aan de slag kunt met jouw transformatie.

Wat is manifesteren?

Manifesteren gaat over het *bewust* in je realiteit brengen van een verlangen of wens, door de kracht van je gefocuste gedachten en het energieveld dat je uitzendt. Wanneer je je frequentie aanpast aan datgene wat je wilt, wordt jouw realiteit een reflectie van die innerlijke afstemming. Het is gebaseerd op universele wetten, waaronder de Wet van Aantrekking, de Wet van Overeenkomst (*like attracts like*) en principes uit de kwantumfysica.

WAT IS FREQUENTIE?

Dankzij neurowetenschap weten we dat onze gedachten niet alleen abstract zijn. Het zijn geen nietszeggende, ontastbare dingen.

Op kwantumniveau bestaat alles uit energie, inclusief je gedachten en emoties. Onze gedachten zijn tastbaar en ze hebben een energetische kracht. Het zijn neuronen in de hersenen die 'vuren'.

Naast energie hebben onze gedachten en emoties ook een eigen frequentie. Je hebt het vast meegemaakt: je komt een ruimte binnen waar een bepaalde spanning hangt, of juist een 'vibe' hangt van positiviteit. Gedachten en emoties van blijdschap en gebaseerd op overvloed hebben een andere, hogere frequentie dan gedachten en emoties die komen vanuit angst, onzekerheid, twijfel, zorgen, gebrek en schaarste.

Een voorbeeld: als jouw meest dominante gedachten en emoties, dus datgene waar je het meeste aan denkt en hoe jij je op constante basis voelt, positief zijn, dan begint dat je realiteit ook positief te beïnvloeden. Of je je daar bewust van bent of niet. Als je je op structurele basis onzeker voelt en denkt en praat vanuit gebrek (het niet hebben, heilig geloven dat je iets nooit kunt hebben), dan is dat ook wat op je pad komt. Voor mensen die zich hier niet bewust van zijn, kan het leven een behoorlijke nachtmerrie worden.

En of je het nu uitlegt via de *Emotional Guidance Scale* van Abraham Hicks of de *Map of Consciousness* van Dr. David R. Hawkins, één ding is zeker: hoe hoger je emotie, dus hoe meer ontspannen, zelfverzekerd en blij je bent, hoe hoger de trilling en hoe meer magnetisch je bent voor positieve ervaringen in je leven. Lage emoties zoals *schuld*, *schaamte*, *frustratie* en *angst* hebben een lagere, verkrampde frequentie. Ze trekken situaties aan die bevestigen dat je klein, beperkt of machteloos bent. Hogere emoties zoals *liefde*, *dankbaarheid*, *vreugde*, *vertrouwen* en *overgave* hebben een expansieve, coherente frequentie. Ze openen je veld, vergroten je ontvangstcapaciteit en brengen je in resonantie met overvloed.

Dus: de emotie waarin je jezelf het *meest* bevindt, bepaalt wat je aantrekt. Hier zie je een vereenvoudigde versie van de schaal.

Lage frequentie (contractie)	Hoge frequentie (expansie)
Schaamte – Schuld – Angst	Moed – Acceptatie – Dankbaarheid
Verdriet – Frustratie – Jaloezie	Vertrouwen – Liefde – Vreugde
Machteloosheid – Onzekerheid	Enthousiasme – Vrijheid – Inspiratie

Good to know: Dr. Hawkins gaf in zijn boek *Power vs. Force* ook *numerieke waarden* aan emoties. Zo trilt schaamte op 20 Hz, angst rond 100 Hz, liefde op 500 Hz en verlichting op 700-1000 Hz. Je kunt je eigen emotionele staat van zijn dus letterlijk *opwerken* naar een hogere trilling. Dit is wat er letterlijk is gebeurd bij mij (Christine). Jarenlang zat ik gevangen in spreekangst, onzekerheid, en ja, ook jaloezie en zeker frustratie omdat niets liep zoals ik wilde en ik privé een verdrietige tijd doormaakte – een scheiding. Mijn meest dominante gemoedstoestand was in de ‘lagere frequenties’, die overheersten. Totdat ik las over de rol van emoties en frequentie. Met tools als *journaling*, affirmaties en vooral (wandel)-meditaties begon ik herhaaldelijk te oefenen met het voelen van dankbaarheid, overvloed, zelfverzekerdheid... Na verloop van tijd werd dit steeds meer mijn ‘normale’ gemoedstoestand en begon ik ineens moeiteloos meer ‘magie’ te ervaren. Als je naar deze tabel kijkt, is het makkelijker te begrijpen hoe jij ook de shift maakt naar meer ‘wonderen’ en overvloed in je leven: *manifesteren = je energie afstemmen op je gewenste realiteit*. Niet alleen denken aan je droomleven, maar het *voelen* en *belichamen*. Dat is steeds de essentie van onze methode: jouw frequentie verhogen en afstemmen op de frequentie van jouw droomrealiteit. De komende veertig dagen helpen we je je bewust te worden van je frequentie, zodat je kunt onderzoeken of die wel in lijn is met wat je wilt. Je manifestatiekracht zal hiermee significant gaan stijgen.

Je voelt dat er meer mogelijk is. Meer vrijheid. Meer vervulling. Meer succes, op j  uw voorwaarden. Maar hoe zet je verlangen om in werkelijkheid?

In *Expect Miracles* delen Yeliz en Christine een krachtig, nuchter   n magisch plan om alles waar je van droomt stap voor stap werkelijkheid te maken. Of je nu een droombusiness wilt opbouwen, rust zoekt in je dag of klaar bent om groter te gaan spelen — in 40 dagen creëer je een leven dat écht bij je past.

Verwacht geen quick fix. Wel subtiele maar diepe shifts die optellen tot radicale verandering. Met praktische tools, rituelen en reflectie die je terugbrengen naar je kracht, en je helpen om keuzes te maken vanuit zelfvertrouwen en overvloed.



Yeliz     ek is journalist, spreker en voormalig hoofdredacteur van *Vogue Nederland*. Christine Beijnen is auteur, coach en spreker op het gebied van manifesteren en persoonlijke ontwikkeling.

**Alles
wat je
wilt,
zit al in
jou**

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL



9 789043 939812

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN