

**THE MISSING LINKS OF THE SECRET**  
**(take control of your life and future)**



**ROY MARTINA**

## COLOFON

THE MISSING LINKS OF THE SECRET

*(take control of your life and future)*

Roy Martina, arts & Ω Health Coach

Uitgever: Royal Publishing House, maart 2009

**Website: [www.secret4free.com](http://www.secret4free.com)**

Dit is een gratis boek.

Redactie: Roy Martina Experience Team

Foto's: Getty Images en RME archief

Website Roy Martina Experience:

[www.RoyMartina.com](http://www.RoyMartina.com).

### **Alle rechten voorbehouden aan degene die dit leest**

Alles uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder dat je eerst toestemming hebt gevraagd aan de auteur of Roy Martina Experience, zolang je aan bronvermelding doet.

### **Help mee om zoveel mogelijk mensen uit de economische crisis te krijgen:**

Stuur het door naar zoveel mogelijk mensen die baat zouden kunnen hebben bij het verbeteren van hun levenskwaliteit of het verdienen om meer geluk en voorspoed te hebben in hun leven. Stuur het ook door aan degenen die het in jouw optiek niet verdienen of jij niet aardig vindt. Het doorsturen van dit boek is een manier om een bijdrage te leveren aan een betere wereld. Je kunt ook iedereen doorverwijzen naar [www.theseecret4free.com](http://www.theseecret4free.com).



ROY MARTINA EXPERIENCE

## Dit boek is gratis.

Gratis? Ja, helemaal **gratis!**

Wellicht vraag jij je af: waarom?

Wat niemand weet is dat ik, Roy Martina, een 'ghost writer' ben. Een ghost writer is iemand die boeken voor anderen schrijft, dat betekent dat ik boeken schrijf onder verschillende namen, een daarvan is Roy Martina, maar ik publiceer ook boeken onder andere namen.

Inmiddels zijn er meer dan 1 miljoen boeken onder mijn eigen naam 'Roy Martina' verkocht en als een gebaar van dank heb ik besloten dit boek in Nederland gratis weg te geven.

Ik ga in de toekomst nog veel meer boeken weggeven. Op [www.roymartina.com](http://www.roymartina.com) kun je op dit moment nog 3 andere boeken van mij gratis downloaden.

In Italië is de eerste druk voor de verkoop van het boek *The Missing Links of the Secret* in december 2008 verschenen. In januari 2009 was de 1<sup>e</sup> druk reeds volledig uitverkocht.

In Duitsland verschijnt dit boek, ook voor de verkoop, in het najaar van 2009.

Bij dit gratis boek horen nog een werkboek, videotips en een geleide meditatie op MP3. Deze zaken geef ik ook gratis weg en kun je downloaden op

[www.theseecret4free.com](http://www.theseecret4free.com).

Indien je meer uit dit boek wilt halen, dan raad ik je de geleide meditatie cd [Leef the Secret](#) van harte aan ter ondersteuning. Een mooie aanvulling is ook mijn dvd *The Missing Links of the Secret*. Dit is een live opname van een van mijn lezingen over *The Secret*. Via [www.theseecret4free.com](http://www.theseecret4free.com) kun je een fragment bekijken van de dvd en een stukje beluisteren van de cd.



Dit boekje is niet alleen gratis, het kan je leven drastisch veranderen. Het bevat alle ingrediënten van succes, die niet alleen door mij maar door duizenden klanten en patiënten met succes in hun leven zijn toegepast.

**Paar voorbeelden:**

*Nadia Petrova* werd in totaal vier keer door mijn broer Arnold en mij gecoacht en schoot van de 14<sup>e</sup> naar de 4<sup>e</sup> plaats op de wereldranglijst (WTA ranking) van vrouwelijke tennissers. Helaas werden de contacten door haar tenniscoach verbroken. Inmiddels staat Nadia op de 9<sup>e</sup> plek van deze lijst.

*Marc* werd van een emotioneel verward persoon een Toptrainer in het bedrijfsleven.

*Michael* was failliet verklaard en begon na coaching een geheel nieuw bedrijf dat contracten afsloot met toptelecommunicatie bedrijven in China.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden. In dit boek vind je nog veel meer voorbeelden en wat jij zelf kunt doen met betrekking tot je eigen uitdagingen.

## Dankwoord

Het is mij gegeven om dit boek te schrijven. Ik dank daarvoor het Universum.

Mijn dank gaat ook naar mijn ouders: 'Sjon Jan' en Estanita die altijd achter mij staan.

Dit boek draag ik op aan mijn personal trainer Marjan van Driel en mijn training kameraad Iwan Hamid Prinsen Marckmann. Beiden heb ik gemanifesteerd met de technieken uit dit boek.

Mijn dank gaat ook uit naar het team van Roy Martina Experience: Joop, José, Sylvie, Joke, Nan, Patricia, Jenny, Robin, Christian, Marcel, Sandra en Else. En ook naar het A-team: Jeroen, Fons, Jaap, Robert en Rob. Verder dank ik mijn partner Mayana die mij accepteert zoals ik ben en me ondersteunt met haar liefde en inzichten.

Ik dank mijn kinderen Sunray en Joey die onvoorwaardelijk van mij houden.

Mijn dank gaat ook uit naar mijn broers en zussen: Johan, Arnold, Andy, Maritza, Annelies, René en Patricia. En naar mijn nicht en zielemaatje Arlette.

Verder dank ik iedereen die ik in mijn leven voor korte of langere tijd heb aangetrokken en mijn vrienden en vriendinnen waaronder Robby, Roberto, Roberta, Ricky, Elise, Simone, 'pappa Frans', Anne, Marjan, Kyra, Rick, Greet, Kristel, Michael, Elfried, Iwan, Eddie, Ellen, Maxi, Desirée, Laura, Rosita en nog vele anderen die mij ondersteunen en bijstaan.

Verder dank ik onze superburen Dick en Eveline.



Speciale dank gaat uit naar Roxane Young, die een supercoach aan het worden is en bereid was heel kwetsbaar te zijn en openhartig te praten over haarzelf en er werkelijk voor gaat om nu echt haar leven te veranderen.

En uiteraard dank ik ook Desirée te Nuijl.

Last but not least dank ik Antoine en Patty Endtz die ons in alles met woord en daad ondersteunen. 'Real friends are priceless!'

Verder dank ik mijn trainersteam: Allies, Dirk, Mayana, Lot, Eddie, Marc, René en Ron. Zonder hen kan ik niet neerzetten wat wij doen.

Ook gaat mijn dank uit naar Ad de Raaij die mij heeft laten zien dat - ook als het leven onrechtvaardig is - er in het kwade nog grote kansen liggen.

Verder dank ik mijn ex-uitgever Willem Jan van de Wetering die mij heeft geleerd dat juist wanneer je elkaar vertrouwt, je alles moet vastleggen op papier. Dit is een van de belangrijkste lessen uit mijn leven geworden.

***“Verbeelding is alles. Het is de voorbode van de mooie dingen die het leven in petto heeft.”***  
**- Albert Einstein (1879 – 1955)**

**Lees dit goed voordat je verder gaat**

Op [www.theseecret4free.com](http://www.theseecret4free.com) kun je terecht voor het gratis bij dit boekje behorende werkboek, een geleide meditatie op MP3 en 7 video tips. Deze zaken ondersteunen dit boek. Alles bij elkaar bieden deze zaken jou de kans het leven te creëren dat jij wilt en waarvoor je geboren bent.

Via [www.roymartina.com](http://www.roymartina.com) kun je nog meer boeken gratis downloaden en kun je ook terecht voor mijn maandelijkse gratis nieuwsbrieven en nieuwsflitsen.

Je blijft dan ‘bij’ en wordt op de hoogte gehouden van mijn activiteiten.

Achterin dit boek kun je onder het hoofdstuk ‘**Testimonials**’ lezen wat anderen zeggen over mijn trainingen, workshops of over de cd Leef the Secret en welke veranderingen zij hebben ondergaan in hun leven. Het is beslist de moeite waard om dit eerst te lezen zodat je weet wat er mogelijk is.

**Download nu eerst het Secret Werkboek, de geleide meditatie en bekijk regelmatig mijn video tips zodat je gelijk aan de slag kunt.**  
**Zorg dat je online bent en klik dan [hier](#) om alles te downloaden.**



## Voor wie is dit boek?

Dit boek kan iedereen inzichten geven over hoe je meer uit je leven kunt halen.

Een mooi voorbeeld is Roxane Young die graag de beste 'Secret Life Coach' wil worden. Zij is bezig met het uitwerken van haar eigen concept 'Inner Love' om mensen die gekwetst en misbruikt zijn te leren hoe zij weer vertrouwen in zichzelf en anderen kunnen krijgen. Zie voor meer informatie [www.RoxaneYoung.com](http://www.RoxaneYoung.com).

Door de Missing Links van The Secret in haar leven toe te passen, heeft zij haar eigen diepe verwondingen kunnen helen en een nieuwe start kunnen maken als Inner Love Coach.



In januari 2008 gaf ik de training Trance Coaching. Trance Coaching is een methode waarbij je diep in het onbewuste veranderingen kunt aanbrengen waardoor je in je leven (en als Trance Coach eventueel in de levens van anderen) in zeer korte tijd drastische veranderingen kunt bewerkstelligen.

Trance Coaching heeft bij mensen die bijvoorbeeld willen stoppen met roken een succespercentage van 80% na één sessie.

Roxane kwam in de pauze naar me toe en stelde me allerlei vragen over 'The Secret'. In het kort kwam het erop neer dat ze heel goed dingen kon visualiseren en aantrekken zoals een baan, een vriend, enzovoort, maar zij dat met bepaalde andere dingen niet deed omdat ze a priori al wist dat het niet kon of dat het te groot was. Een deel van dit boek gaat over haar omdat zij een duidelijke richtlijn nodig heeft om alles te manifesteren wat zij wil. Eén van haar doelen is om de beste coach op het gebied van de Wet van Aantrekking te worden: een Master Secret Coach. Zij las dit boek als eerste en werkte het volledig door zodat zij de beste Master Secret Coach kan worden. En dat ondanks het feit dat Roxane pas 24 jaar oud is.

De eerste les voor haar is dat de Wet van Aantrekking zich niets aantrekt van leeftijd. Ik studeerde af als arts op mijn 23<sup>e</sup> en een paar jaar later had ik de grootste privé kliniek voor alternatieve geneeswijzen in Nederland. Ik weet door ervaring waarover ik praat en heb wereldwijd aan meer dan 100.000 mensen les gegeven. Hieronder bevonden zich zowel wereldkampioenen als werklozen. Ik zal je door middel van dit boek laten zien dat iedereen in principe in staat is om zijn/haar leven te sturen en vorm te geven.

Het geheim zit hem niet in de gedachte dat je 100% controle moet hebben over wat je overkomt, maar dat je 100% leert om te gaan met alles wat er op je pad komt en dat je daarop steeds meer greep krijgt.

Dit boek is bedoeld voor degenen die ondanks tegenslagen toch bereid zijn door te willen gaan om uiteindelijk het leven te kunnen leiden dat zij werkelijk willen en niet bereid zijn hun dromen op te geven.

Ik wens je sowieso veel gezondheid, vitaliteit en welzijn toe; dat zijn de basisingrediënten waarom ik The Secret toepas.

Onze bedrijfslogan is '**Be the best you can Be**' en dat zegt alles over The Secret (de Wet van Aantrekking).

Ik wens je alle goede dingen toe in het leven!

Roy Martina, arts, auteur en coach

## Inhoud

<b>DANKWOORD .....</b>	<b>5</b>
<b>VOOR WIE IS DIT BOEK? .....</b>	<b>8</b>
<b>INLEIDING: DE IJSBERG DIE NIET ALTIJD DE KANT OP GAAT DIE JIJ WILT!.....</b>	<b>13</b>
<b>VOORWOORD - DE ZEVEN STAPPEN NAAR SUCCES .....</b>	<b>25</b>
<b>HOOFDSTUK 1 - MISSING LINK 1: BEN JE ER ÉCHT KLAAR VOOR OM JE LEVEN TE HERNIEUWEN? .....</b>	<b>47</b>
<b>MIND TRAINING FASE 1 .....</b>	<b>47</b>
<b>HOOFDSTUK 2 - MISSING LINK 2: DROOM GROOT - DE KLEINE LETTERTJES VAN HET CONTRACT – MIND TRAINING FASE 2.....</b>	<b>60</b>
<b>HOOFDSTUK 3 - EMOTIONELE FITNESS: MOEITeloosheid BEREIK JE DOOR HET TRAINEN VAN JE ONBEWUSTE - MIND TRAINING FASE 3.....</b>	<b>67</b>
<b>HOOFDSTUK 4 - DE 7 UNIVERSELE WETTEN DIE JE HELPEN BETER TE MANIFESTEREN - MIND TRAINING FASE 4 .....</b>	<b>88</b>
<b>HOOFDSTUK 5 - MISSING LINK 3: HOE VERANDER IK MIJN GELOOFSOVERTUIGINGEN ZODAT DE WET VAN AANTREKKING ALTIJD WERKT? MIND TRAINING FASE 5 .....</b>	<b>101</b>
<b>HOOFDSTUK 6 - MISSING LINK 4: DE WEG ERNAAR TOE IS HET ECHTE DOEL - MIND TRAINING FASE 6 .....</b>	<b>108</b>
<b>HOOFDSTUK 7 - HOE JIJ JE MIND TRAIT MET 'POSITIVE MIND FOOD' - MIND TRAINING FASE 7 ...</b>	<b>112</b>



<b>HOOFDSTUK 8 - HOE ELK PROCES EEN POSITIEVE ERVARING WORDT - MIND TRAINING FASE 8 .....</b>	<b>123</b>
<b>HOOFDSTUK 9 - HET MOEILIKSTE DAT ER IS: WANNEER NEEM IK ACTIE EN WANNEER WACHT IK AF? MIND TRAINING FASE 9 .....</b>	<b>128</b>
<b>HOOFDSTUK 10 - SPIRITUALITEIT, KARMA, ASTROLOGIE EN THE SECRET .....</b>	<b>132</b>
<b>HOOFDSTUK 11 - THE SECRET VAN JE HART .....</b>	<b>148</b>
<b>TOT SLOT NAWOORD: FULL IMMERSION .....</b>	<b>156</b>
<b>TOT SLOT NOG WAT TIPS .....</b>	<b>158</b>
<b>TESTIMONIALS .....</b>	<b>160</b>
<b>ROY MARTINA EXPERIENCE, DE WEG NAAR JE INNERLIJKE KRACHT .....</b>	<b>172</b>
<b>WIE IS ROY MARTINA? .....</b>	<b>173</b>
<b>AANBEVOLEN LITERATUUR .....</b>	<b>180</b>

## Inleiding: de ijsberg die niet altijd de kant op gaat die jij wilt!

Naast het doorgeven van enkele belangrijke tips hoe je The Secret nog beter in je leven kunt aanwenden, is mijn doel met dit boek ook preventie. Daarmee kun je voorkomen dat je ten prooi valt aan ziekte of aftakeling. Ik zal je via de zogenaamde 'succesketting' laten zien dat je nooit en te nimmer mag vergeten om je gezondheid, geluk en welzijn centraal te stellen.



Als je de adviezen uit dit boek volgt, zul je jouw kansen om 'niet succesvol' te worden en je kansen om vroegtijdig af te takelen aanzienlijk verminderen. Je zult je bovendien gelukkiger en vitaler en rijker voelen.

Het allerbelangrijkste dat je gaat leren is het trainen en afstemmen van je mind; dat is alles wat nodig is om te manifesteren wat je wilt.



### **Praktijkvoorbeeld**

Peter, 52 jaar, was megarijk en had alles wat hij wenste. Ik leerde hem kennen via zijn moeder die patiënt bij mij was. Hij was een meester in het manifesteren van geld en kon onderhandelen als geen ander. Maar op het gebied van de liefde was hij een mislukkeling. Hij kon geen vrouw vinden waarvoor hij warm liep. Hij vertelde me dat hij op zoek was naar alternatieven nadat zijn internist tijdens een consult dichtgeslibde aderen en te hoog cholesterol diagnosticeerde. Hij werd misselijk van de medicijnen. Uit mijn onderzoek kwam naar voren dat zijn onbewuste niet open stond voor het idee dat hij alles kon hebben in zijn leven. Hij mocht of rijk zijn of gezond, maar niet rijk en gezond en al helemaal niet rijk en gezond en gelukkig. Ik liet hem dat zien via een simpele spiertest (kinesiologie).

Wanneer hij zei: *Ik mag rijk en gezond en gelukkig zijn in een relatie!* dan werden al zijn spieren zwak (een teken dat zijn onbewuste hier moeite mee had en het niet accepteerde).

Wanneer hij zei: *Ik mag rijk zijn en miserabel en ongezond!* dan waren zijn spieren sterk (een teken dat zijn onbewuste het daarmee eens was).

Ik behandelde hem en stemde zijn onbewuste en bewuste af op de zogenaamde 'succesketting' (die jij later in dit boek ook gaat leren).

Zo'n 6 maanden later waren zijn aderen helemaal schoon en had hij verkering met de vrouw van zijn dromen.



The Beatles zongen ooit *Money can't buy me love!*, maar met geld kun je wel degelijk goed advies en goede behandelingen kopen. Met dit boek laat ik je zien dat je niet veel geld nodig hebt om The Secret voor je te laten werken.



Voor minder dan twee tientjes kun je met de cd [Leef the Secret](#) jouw bewuste en onbewuste mind volledig afstemmen op de succesketting. Helemaal gratis kun je een hele set hulpmiddelen downloaden waarmee je direct aan de slag kunt. Indien je dat

nog niet hebt gedaan, ga dan nu naar

[www.theseecret4free.com](http://www.theseecret4free.com) voor het werkboek, de meditatie en mijn 7 video tips. Ben je visueel ingesteld dan zul je ook veel plezier beleven aan mijn dvd Leef the Secret. Deze dvd kun je bestellen op [www.theseecret4free.com](http://www.theseecret4free.com)

Ik ga je stap voor stap begeleiden totdat je The Secret helemaal beheerst. Misschien moet je dit boek wel **7 keer** lezen om alles op te pakken, tot je door te laten dringen en je eigen te maken, maar dat is het ook waard. Maak 'het herlezen van dit boek' het belangrijkste wat je op dit moment doet in je leven en je zult het leven kunnen leiden dat je werkelijk wilt.

Een van de eerste vragen van Roxane was: *Ik weet niet altijd wat ik wil. Ik heb me mijn hele leven niet op mijn plek gevoeld en ben zelfs een tijdje erg zelfdestructief geweest. Hoe weet ik nu wat ik wil?*

Een van de allerbelangrijkste zaken die je moet begrijpen voordat je met The Secret gaat werken, is het verschil tussen je bewuste en onbewuste mind.

Ik vroeg haar: Hoe vaak luister je naar de cd Leef the Secret die je hebt gekregen?"

Ze antwoordde: *Als ik er aan denk. Misschien twee keer in de week!*

Mijn antwoord was kort: Als jij echt iets wilt veranderen in je leven, zul je eerst je onbewuste **moeten** veranderen zodat het **helemaal** afgestemd is op wat jij wilt! Door naar deze cd te luisteren kun je dat veel sneller bereiken dan met wat dan ook!

Dit geldt ook voor jou als lezer van dit boek. Ik heb dit boek geschreven voor de vele mensen die ondanks het toepassen van de principes van The Secret niet de gewenste resultaten bereiken.

De allerbelangrijkste reden is dat jouw onbewuste je tegenwerkt. Vandaar dat het beluisteren van die cd een verplicht onderdeel is van mijn aanpak.

Op [www.theseecret4free.com](http://www.theseecret4free.com) vind je meer informatie hoe je deze cd eventueel kunt bestellen. Luister er dagelijks naar gedurende minimaal 6 weken. Je zult er geen spijt van krijgen.



### Wat zeggen anderen over de cd Leef the Secret?

Beste Roy,

Graag zou ik - na 1 maand dagelijks luisteren naar de cd Leef the Secret - mijn ervaring willen delen. Ik voel mijn perceptie veranderen. Ondertussen worden mijn doelen werkelijkheid. Verleden maand in maart, besloot ik 's morgens op een bepaalde dag € 3500 cash te verdienen. Niet te geloven! Op diezelfde dag kreeg ik een telefoontje van mijn boekhouder dat ze verkeerd waren geweest bij het invullen van de belastingen en ik € 3500 minder hoefde te betalen! Ik ben ook voor mijn job volop mensen aan het rekruteren. Vroeger had ik niemand die kwam opdagen, nu zijn de eerste twee personen al geweest. Fantastisch gewoon! Hou je verder nog op de hoogte!  
Groetjes, Christel Goossens

De allerbelangrijkste reden waarom The Secret bij heel veel mensen niet werkt is dat hun onbewuste de bewuste verlangens en doelen tegenwerkt.

Ons onbewuste heeft een grote invloed op onze levenskwaliteit. Ons onbewuste is te vergelijken met een ijsberg.



Het deel dat boven water uitsteekt (12,5 procent) is het bewuste deel van de 'mind'; het deel onder water (87,5 procent) is dan de weergave van ons onbewuste. Dit boek zal jou helpen om je bewuste zodanig te trainen dat jouw onbewuste gaat meewerken. Het gaat er daarbij om wat jij tegen

jezelf zegt en hoe je naar het leven kijkt. Dat bepaalt jouw realiteit.

Het zal duidelijk zijn dat het onbewuste vele malen sterker is dan het bewuste deel. Met andere woorden, als je iets wilt (bewust) en het onbewuste wil dat niet, dan zal het onbewuste saboteren op wat je werkelijk wilt.

De vraag waarom het onbewuste vaak niet wil wat jij wilt, heeft te maken met de angst voor verandering. Voor onze geboorte hadden wij het vrij comfortabel in de buik van onze moeder; het was er perfect.

Onverwachts begonnen de weeën die ons uit dit paradijs verdreven. Dit was onze eerste grootste verandering. Bijna iedereen heeft een geboortetrauma waardoor het onbewuste geprogrammeerd is met een angst voor verandering. Het onbewuste houdt niet van verandering, zelfs niet als het beter voor ons zou zijn en werkt ons tegen.



Op wilskracht kan het een tijdje goed gaan, maar vaak vallen we na een tijdje terug in oude gewoontes. Je hoeft mij niet te geloven, maar als je naar jouw leven kijkt, dan zul je ontdekken dat het jou bij veel zaken (die je al heel lang op je verlanglijstje hebt staan) niet lukt om succes te boeken.

Voorbeelden zijn: meer sporten, beter en gezonder eten, meer tijd voor jezelf, stoppen met roken, gaan mediteren, afslanken, enzovoort.

Een mooi voorbeeld zijn de miljoenen mensen die dagelijks weer een poging doen om af te slanken met een dieet. Slechts 2-4% slaagt erin om blijvend af te slanken. Deze groep bereikt dat alleen doordat zij inzien dat slank zijn alles te maken heeft met een nieuwe, slanke identiteit (werkelijk geloven dat je slank bent en zult blijven) en dat zij een leefwijze moeten volgen die past bij hun slanke identiteit. Diëten werken niet omdat daarmee de identiteit niet verandert. Dat zien we inmiddels ook bij de duizenden Sonja Bakker fans; meer dan 50% is ondertussen weer aangekomen.

Met The Secret en door middel van speciale cd's kun je het onbewuste veranderen waardoor de identiteit op bewust en onbewust niveau synchroon wordt en op één lijn staat.

Zoals ik eerder vermeldde, luistert elke patiënt die ik zie en elke klant die ik coach verplicht naar cd's, omdat ik daarmee veel meer kan bereiken dan wanneer ik iemand elke keer voor een consult laat terugkomen. Zij luisteren elke dag voor het slapen gaan of voor het opstaan minstens 1 keer naar een cd.

Als je heel graag een doel wilt bereiken wat tot nu toe niet gelukt is en je merkt dat je twijfelt of jezelf saboteert, dan



adviseer ik je te werken met het principe dat ik 'overload' noem. Een overload is het overladen van je onbewuste met een specifieke boodschap, zodat het in korte tijd geprogrammeerd wordt. Bij mensen die willen stoppen met roken heb ik de Nooit meer Roken<sup>RME</sup> methode ontwikkeld. Dit is gebaseerd op deze overload waardoor 80% in één sessie van het roken af is. Als je hierover meer informatie wilt, kijk dan op <http://www.nooitmeerroken.nl>.

### Overload geeft sneller resultaat

Optimaal luister je minstens 1 keer per dag naar de cd Leef the Secret.

Indien je sneller wilt, bijvoorbeeld omdat je in een negatieve spiraal zit waarbij het niet goed met je gaat en je juist situaties aantrekt die je niet wilt, dan kun je het 'overload principe' toepassen.



Dat doe je door minimaal 3 keer per dag naar deze cd te luisteren. Het schema ziet er dan als volgt uit: je zet de wekker één uur eerder en zet de cd op terwijl je in bed

blijft liggen. Je doezelt lekker verder en wordt dan wakker met de cd. Je mag gewoon in slaap vallen met de cd. De informatie komt namelijk toch wel binnen in het onbewuste, dat immers nooit slaapt.

Overdag luister je minstens nog één keer en daarna zet je de cd weer op als je gaat slapen en valt ermee in slaap. Hiermee wordt het onbewuste sneller gesynchroniseerd met je hartewensen.



Ik heb bij een aantal mensen met kanker positieve resultaten bereikt door hen 7 keer per dag de cd **Healing** te laten beluisteren en op die manier een 'overload' te creëren. Bij overload kun je heel snel je identiteit (attitude en geloofsovertuigingen) veranderen!

### **Praktijkvoorbeeld**

Januska, 55 jaar, zat al een aantal jaren in de VUT. In dit tijd studeerde ze 3 jaar aan mijn Be the Best you can Be Academy, sloot die opleiding af als gecertificeerd coach en genas volledig van haar burn-out en hoge bloeddruk (in mijn opleidingen werk je altijd eerst aan jezelf). Tijdens de training The Secret Week kwam ze naar mij toe en zei: *Wat moet ik nu? Ik wil graag werken maar ik kom niet aan de bak!*

Ik keek haar aan en zei: Luister 3 keer per dag naar de cd. Je hebt toch niets te doen en visualiseer wat je leuk vindt en blijf elke dag dankbaar dat je zoveel energie hebt. Misschien moet je vrijwilligerswerk gaan doen!

Twee maanden later kreeg ik een email waarin ze vertelde in een warenhuis een kennis te zijn tegengekomen die ze al 10 jaar niet had gezien. Hij zocht 'toevallig' naar een coach voor zijn outplacement bureau en had haar aangenomen nadat zij hem had laten zien wat ze kon! Anderen noemen dat toeval, maar ik weet dat The Secret werkt via mysterieuze wegen.

### **De 'Secret Techniek'**

Verder heb ik een zogeheten 'Secret techniek' ontwikkeld om het onbewuste en het bewuste te synchroniseren met wat jij wilt.

Het gaat als volgt, stel dat je een wens hebt....

Je wilt dolgraag een safarireis maken naar Zuid-Afrika maar je hebt het geld er nog niet voor.





Je gaat heel diep in en uit ademen (langzaam) en terwijl je met je rechterwijs vinger naar jouw hart wijst en je linkerhand op je voorhoofd legt (maakt niet uit of je links- of rechtshandig bent) zeg je het volgende: *Ik ga op safari in Zuid-Afrika en het geld komt in korte tijd moeiteloos naar me toe.*

Dit doe je elke dag een paar keer. Hiermee synchroniseer je de linker- en rechterhersenhelft en je onbewuste. Hoe het precies werkt heeft te maken met zogenaamde reflexpunten en intentiekraacht. Wanneer je je linkerhand op je voorhoofd legt, verbind je op energetische wijze je linker- (verstand) en rechterhersenhelft (gevoel). Door op je hart te wijzen, activeer je je zogeheten hartchakra waardoor je onbewuste meer openstaat.

Je hoeft het niet te geloven of te snappen hoe dit kan, maar je zult gaan voelen dat er in jou iets gebeurt en dat je rustiger wordt van binnen. Het is daarbij van belang om minimaal 3 keer langzaam in en uit te ademen. Dit heb ik de 'Secret techniek' genoemd omdat het snel werkt. Je kunt hiermee veel doen, doordat je onbewuste in korte tijd afgestemd wordt via energetische principes op wat je bewust wilt.



### **Praktijkvoorbeeld**

Celal, 28 jaar, is van Turkse afkomst. Hij was kelner bij een zalencentrum en had dienst op de dag dat ik een workshop deed over The Secret. Het viel mij op dat hij niet weg te slaan was uit de zaal.

Tijdens de pauze kwam hij naar me toe. Hij zei: Ik vind het mooi wat jij allemaal vertelt, maar ik heb geen geld en mijn vriendin woont in Turkije en ik kan haar niet laten overkomen om met mij te trouwen. De reden dat ik geen geld heb is dat mijn moeder ziek is en ik al haar ziektekosten betaal.

Ik deed met hem de Secret Techniek en gaf hem de Leef the Secret cd. Ik zei: Als je serieus bent, luister je hier 2 keer daags naar en je doet de Secret Techniek. Je gebruikt daarbij de volgende zin: *Ik heb er volledig vertrouwen in dat het Universum een manier vindt om mij en mijn verloofde bij elkaar te brengen en dat we gelukkig worden in Nederland!*

Ik vroeg hem mij een email te sturen zodra het zover was, omdat ik graag op zijn bruiloft wilde zijn!

Drie maanden later kreeg ik een email van Celal met het volgende verhaal. Drie dagen nadat hij begonnen was, kwam hij in Amsterdam een oude schoolvriend tegen die 2 cafetaria's had in Zeist en Utrecht. Hij moest naar Turkije voor zeker 1 maar misschien 2 maanden, omdat zijn vader stervende was en van alles moest regelen. Hij vroeg of Celal voor hem op de zaak kon passen totdat hij terug was, omdat hij geen waarnemer had. Celal stemde ermee in en deed het bijzonder goed. De beide zaken draaiden veel beter dan ooit tevoren en kreeg daarvoor van zijn vriend een dikke bonus en bood hem aan zakenpartner te worden.



Celal had dus geld genoeg om met zijn vriendin te trouwen en nodigde mij uit voor zijn bruiloft in Turkije. Helaas kon ik niet gaan.

Toeval dat Celal's dromen uitkwamen? Jij en ik weten dat The Secret werkt via mysterieuze wegen.....

Je kunt ook een door mij opgeleide **Mind Body of  $\Omega$  (Omega) NEI Health Coach** zoals Roxane raadplegen die feilloos jouw sabotagemechanismen in je onbewuste opsporen en transformeren naar bekrachtigende programma's voor succes in wat je werkelijk wilt.

Of als je dat niet wilt, dan is het een aanrader om naar één van mijn seminars of workshops te komen die altijd inwerken op je onbewuste.

Heb je inmiddels ook alle andere hulpmiddelen bij dit boek gedownload (videotips, geleide meditatie en werkboek) waardoor je nog succesvoller zult zijn?

Alleen het lezen van een boek zal je onbewuste niet veranderen, want de ijsberg zal dan verder afdrijven in de richting die jij bewust niet wilt. Je zult echt de oefeningen moeten doen. Pas dan word je moeiteloos succesvol.

Ik wens je veel lees- en luisterplezier toe.



## VOORWOORD - De zeven stappen naar succes

De volgende zeven stappen naar succes komen van Will Edwards (The seven keys to success). Ik heb het waar nodig aangepast, maar ze kloppen precies voor mijn leven en voor velen die ik gecoacht heb om succesvol te zijn. Veel mensen willen met 'niets doen' alles bereiken. Dat kan alleen als je echt gelooft dat je dit kunt en vormt het hoogste niveau van de Wet van Aantrekking. Voor velen begint het op een niveau lager en daarbij kunnen deze 7 stappen je helpen als een trainingsprogramma naar moeiteloos manifesteren (hebben, doen en zijn wat je wilt).

### ***Mijn Secret Levensverhaal in notendop***

Ik ben vanaf mijn 5<sup>e</sup> levensjaar succesvol, want dat is het jaar dat ik leerde mediteren. Ik ging op judo en moest direct op de knieën en met mijn ogen dicht zitten. Niemand vertelde me wat ik moest doen, dus fantaseerde ik er lustig op los wat ik wilde bereiken. Soms duurde het een kwartier voordat de Sensei (leraar) met de les begon. Ik was ADHD'er en kon mijn gedachten niet stil krijgen en fantaseerde een eind weg. Zo leerde ik ongevraagd en zonder begeleiding visualiseren. Dat deed ik 4 keer in de week. Ik vond die korte momenten van stilte en visualisatie zo heerlijk dat ik het ook thuis ging doen en in de kerk als we daar op zondagen verplicht een uur moesten stilzitten. Ook in de klas ging ik met de ogen dicht op reis naar allerlei werelden, waaronder mijn toekomst. De gevolgen van mijn visualisaties bleven niet uit. Ik werd de beste op school, de beste



met sporten en ik wist al op mijn 4<sup>e</sup> wat ik wilde worden. Op mijn 23<sup>e</sup> was ik arts, precies zoals ik gevisualiseerd had. Ik heb in de sport meer dan 400 wedstrijden gewonnen, variërend van tennis, tafeltennis, atletiek, zwemmen, judo, karate en kickboksen. Ik heb zelfs een paar wereldrecords behaald. Waarop ik mijn zinnen zette, lukte mij!

In 1980 begon ik mijn eerste praktijk in natuurgeneeswijzen en 1 jaar later had ik de grootste alternatieve praktijk in Nederland met 10 therapeuten in dienst (waaronder 2 artsen en 4 fysiotherapeuten). Ik vertrok in 1986 naar Amerika en was binnen 2 jaar een van de meest gevraagde alternatieve artsen. Ik gaf les in zo'n 24 staten en niet veel later in zo'n 20 landen.

In zakendoen behaalde ik wisselende successen, want ik trok steeds de verkeerde partners aan waardoor het verschillende keren misliep. Ook in relaties bleek ik geen held en behalve een echtscheiding heb ik meer dan 6 verbroken relaties gehad.

Dat was het sein om op zoek te gaan naar de 'missing link'. Ik ontdekte het een en ander op dat gebied, o.a. hoe het onbewuste werkt. Maar er is meer: alles begint met de 7 stappen naar succes. Jij hoeft er niet zo lang over te doen als ik, het kan voor jou simpeler en korter. Het is nu tijd om jouw plan te maken.



## Tijd om wakker te worden

De meeste mensen nemen er genoeg mee een carrière na te jagen die hun basisbehoeften bevredigt. Veel mensen denken nooit verder echt na over hoe hun leven kan zijn.

Ergens in mijn leven kwam ik erachter wat mijn levensintentie was, of waarvoor ik hier op aarde ben. Ik ontdekte dat mijn levensintentie is wat mij werkelijk gelukkig maakt en mij het meeste plezier geeft. In mijn geval is dat het helpen van het verbeteren van de levenskwaliteit van anderen. Anderen coachen naar succes maakt mij blij en gelukkig, vooral als zij erin slagen hun doelen te bereiken.

Inmiddels heb ik wereldwijd miljoenen mensen, direct of indirect, geholpen. De realiteit is ver voorbij van wat ik ooit durfde te dromen. Wanneer je werkelijk je hart volgt, dan wordt de realiteit een droom en je droom een realiteit.

Mijn boodschap aan jou is simpel: het is tijd voor jou om actie te ondernemen!

Het is tijd voor jou om op een andere manier na te denken over je leven.

Het is tijd voor jou om je droom te vervullen – wat dat ook mag zijn. Dat is waarom jij nu hier op aarde bent. Door het vinden en vervullen van jouw eigen unieke doel in het leven, zul jij je leven volledig leven. Het is mijn hoop dat je zult beginnen om jezelf als een speciaal en uniek persoon te zien, met een waarlijk uniek doel in het leven!

Hier zijn de 7 stappen om dat te bereiken.



### Stap 1: Commitment (toewijding): Dream big

Commitment betekent jezelf intellectueel of emotioneel te verbinden aan een vastomlijnde actie of handeling. Om succesvol te zijn moet je een droom hebben. Het is belangrijk dat je een commitment maakt aan jezelf: jij bent belangrijk en daardoor zijn je dromen belangrijk. We gaan straks leren hoe we dit helemaal kunnen leven op een manier zodat het echt van ons is. Er is geen twijfel meer over het feit dat jij je ruimte mag innemen op aarde en dat jij net zo belangrijk bent als ieder ander. Niemand is meer,



niemand is minder. Commitment komt voort uit het weten dat jouw doelen belangrijk zijn. Als je denkt of gelooft dat je geen doelen hebt, begin dan met gelukkig te zijn en van vitaliteit en moeiteloosheid in je leven een prioriteit te maken. Leer te leven zonder weerstand, waarbij jij je niet irriteert aan anderen, dat je altijd straalt, altijd vol goede zin opstaat, supergezond

bent en blaakt van energie en dat vanzelf van alles op je pad komt dat bij je past Dat is alles wat je jezelf hoeft toe te wensen en laat het dan over aan het Universum wat voor andere mooie dingen in je schoot geworpen worden. Dit wordt 'zero resistance living', oftewel moeiteloos leven genoemd.



### Praktijkvoorbeeld

John, 16 jaar, was een superintelligente ADHD'er die altijd goede cijfers behaalde op de middelbare school (High School in Amerika). Op zijn 16<sup>e</sup> verloor hij opeens alle motivatie, leverde zijn huiswerk niet meer in en zijn cijfers knalden naar beneden. Ondanks alle goedbedoelde pogingen van zijn ouders bleef hij ongemotiveerd, straffen noch belonen hadden invloed. Hij was niet geïnteresseerd om zijn laatste anderhalf jaar op High School af te maken. Hij wist niet wat hij wilde worden en vond alles op school waardeloos en niet interessant. Het enige dat hij wilde was computerspelletjes spelen, het liefst de hele dag door. Ik kende zijn ouders goed en had ingestemd om John een keertje te zien als een soort vriendendienst. Ik vroeg aan John wat hij het liefst wilde doen in de toekomst. Hij zei: *Ik weet het niet.*

Ik kwam niet veel verder bij hem. Toen vroeg ik hem of hij ervoor open stond om met mij een geleide meditatie te doen. Ik liet hem ontspannen en bracht hem 10 jaar de toekomst in en vroeg hem of hij kon voorstellen zich heel gelukkig en blij te voelen op zijn 26<sup>e</sup> verjaardag. Ik vroeg hem: heb je een baan? Hij zei: *natuurlijk heb ik een baan, ik moet toch mijn geld verdienen?* Ik vroeg hem om zich voor te stellen het leukste baantje te verzinnen dat hij zich kon voorstellen. Na een tijdje nadenken zei hij:

*computerspelletjes bedenken en uittesten.*

Oké, dat was een ingang! Ik zei: stel je voor dat het zo is en dat je werkt met een groep andere jongens zoals jij.

Jullie hebben een gesprek en je vraagt de anderen welke opleiding ze hebben gedaan en of ze hun High School hebben afgemaakt.



Na een tijdje antwoordde hij: *ja, ze hebben allemaal de High School afgemaakt eentje heeft zelfs een software opleiding gedaan aan de Universiteit.* Ik haalde hem terug uit de geleide meditatie naar het hier en nu en vroeg aan hem of hij nu kon inzien hoe belangrijk het is om de High School af te maken? Hij knikte en dacht een tijdje na en zei: *Ik ga alles doen om mijn droom waar te maken!* John slaagde anderhalf jaar later als de beste van zijn klas. Hij had ondertussen per toeval een nieuwe droom gevonden. Hij was naar een modern computerspelletjes centrum geweest waar ze een simulator hadden van een gevechts vliegtuig. Hij had daar uren in gespeeld en wilde daarna gevechtspiloot worden. Inmiddels doet hij een opleiding voor piloot.

Het Universum heeft een mysterieuze kracht om ons te brengen waar we moeten zijn, al weten we dat op dit moment nog niet. Daar moeten we op leren vertrouwen. Eén van de eerste stappen om je commitment aan jezelf waar te maken is het kopen van een 'Secret' Journaal, een mooi schrift waarin je alleen zaken bijhoudt waarvoor je dankbaar bent en wat goed gaat bij het aantrekken. Koop het liefst een goed journaal dat niet snel uit elkaar valt en waarin jij jouw successen en inzichten bijhoudt.



***Secret Journaal: Hierin houd je alleen zaken bij  
waarvoor je dankbaar bent  
en wat goed gaat bij het aantrekken.***

Wat is één van de echte geheimen van succes?  
Droom van grote dingen, omdat je in feite alles kunt hebben wat je wilt! Dat is in wezen de boodschap van The Secret.

Wat betekent het om toegewijd te zijn aan je droom?

Toen ik medicijnen studeerde, volgde ik ook karateles en wilde Europees Kampioen worden. Dat was mijn ultieme droom. Daarnaast wilde ik ook goede cijfers behalen voor mijn studie.

Ik stond elke dag 2 uur eerder op dan normaal en trainde keihard. Tijdens het studeren onderbrak ik mijn studie om de twee uur om een half uur te trainen. Ik bezat op dat moment pas de blauwe band en moest nog 1 tot 2 jaar om de zwarte band te behalen. Nog nooit had iemand met een blauwe band het Europees Kampioenschap gehaald. Net voor de Europese Kampioenschappen overhandigde mijn leraar mij de bruine band (dat is een band lager dan zwarte band). Ik voelde me toen al een ware kampioen en het zal je misschien niet verbazen dat ik uiteindelijk ook daadwerkelijk Europees Kampioen Kyokushinkai Karate werd. Ik was de eerste blauwe band ooit die Europees Kampioen werd en als eerbewijs verkreeg ik de zwarte band. Kortom, ik vestigde twee records dankzij jarenlange toewijding en er 100% voor gaan.

De moraal van dit verhaal is dat je een soortgelijke vastberadenheid moet tonen wanneer jij je droom wilt waarmaken. Als je dat kunt, dan verzeker ik je dat jij ertoe in staat bent!



We zullen het in dit boekje nog uitgebreid hebben over wanneer je keihard moet werken en wanneer je juist moet afwachten. Topsport vereist natuurlijk een andere strategie dan bijvoorbeeld zelfontwikkeling.

**Realisatie van wat je wilt, vraagt van jou dat je acties onderneemt die congruent zijn met je wensen zodat jij je droom vertaalt naar realiteit.  
De eerste stap is om die droom te hebben: jouw eigen droom.**

## **Stap 2: Synchroniciteit is het gevolg van een open mind**

Een open mind wordt gekarakteriseerd door een houding van directe toegankelijkheid over iemands acties of doelen.

Ontvankelijkheid betekent de bereidheid om te ontvangen – vooral impressies of ideeën.

Belangrijk is dat je materiële zaken leert te ontvangen; de meeste mensen zijn beter in het geven dan ontvangen, ik noem hen de ‘gevers’. Wat ik je in dit boek ga leren is de kunst van ontvangen, dat is voor de ‘gevers’ heel belangrijk omdat zij al goed kunnen geven. Geven en ontvangen moeten in evenwicht zijn. Vanaf het moment dat jij jezelf hebt verbonden aan het behalen van je doel zul je er achter komen dat er iets vreemds begint te gebeuren in je leven: het Universum begint je te helpen bij het realiseren van je doel!

Dit noemen we met een mooi woord ‘synchroniciteit’. Later gaan we hier dieper op in.

Via de Wet van Aantrekking zet je onzichtbare krachten in beweging die jou zullen helpen bij de manifestatie van je droom. Door je bewust te zijn van en te luisteren naar de tekens die het Universum gebruikt, zul je op het pad naar



de realisatie van je droom geleid worden. Je zult merken dat schijnbaar toevallig mensen, gebeurtenissen en omstandigheden op je pad komen, die jou zullen helpen bij het realiseren van je droom. De eerste stap om te leren ontvangen is je zelf open te stellen om tekens te ontvangen. Dit kunnen signalen van het Universum zijn dat je wensen zijn gehoord en vervuld zullen worden. Bijvoorbeeld: je wilt op reis om met dolfijnen te zwemmen. Dezelfde dag zie je een reclame op televisie met springende dolfijnen, dat is een respons (teken) van het Universum. Ander voorbeeld: je wilt een auto kopen van een bepaald merk maar je hebt het geld er niet voor. Je plakt een foto op je collage (zie bladzijde 34) en dezelfde dag zie je die auto voor je huis geparkeerd staan. Dat is een teken. Door de tekens te zien en de bevestiging te voelen, word je nog ontvankelijker om te geloven dat het je toekomt en dat creëert een magnetisch energieveld voor wat je wilt (met andere woorden: je trekt het aan).

### **Secret oefening**

Zeg de volgende zin dagelijks minstens 7 keer!

*Alles wat ik nodig heb om mijn doelen te bereiken komt op mijn pad!*

### **Stap 3: Volharding, ik ben onstopbaar op weg naar mijn doel**

Volharding is de pertinente weigering om op te geven, dit is vooral belangrijk wanneer je weerstand of problemen ervaart; het betekent dus ook dat je daadkrachtig en vastberaden doorgaat op weg naar je doel.

Volharding betekent dat je continu je droom najaagt en je niet laat afleiden door aandacht te besteden aan obstakels.



Toen ik 6 jaar was werd ik gediagnosticeerd met een leerstoornis die het gevolg was van een hersenbeschadiging bij de geboorte. Volgens de arts zou ik niet kunnen leren en was er geen enkele school op Aruba (het eiland waar ik toen leefde) voor kinderen zoals ik.

Ik had echter sinds mijn 4<sup>e</sup> levensjaar een droom en dat was 'dokter worden'. Die droom was ontstaan op de momenten dat ik letterlijk gered werd door artsen vanwege mijn zware bronchitis en astma. Ik wilde later ook mensenlevens redden!

Na de diagnose besloot ik dat ik er alles aan zou doen om mijn doel te bereiken. Ik zette door en werkte keihard, studeerde harder dan wie dan ook en uiteindelijk werd dat beloond toen ik 3 jaar later de beste van de klas was. Ondanks alle obstakels op mijn pad ben ik hiermee altijd doorgegaan en zodoende studeerde ik op mijn 23<sup>e</sup> af als arts.

Welke obstakels kreeg ik op mijn pad? Ik had naast de eerdergenoemde ADHD, bronchitis en astma ook last van een lage bloedsuikerspiegel (hypoglykemie), allergieën, hoofdpijn, hoge bloeddruk, flauwvallen, sinusitis, bloedneuzen, slapeloosheid en chronische vermoeidheid. Ik liet me echter door niets en niemand weerhouden om mijn doel te bereiken. Ik zou en wilde per se arts worden. Al die obstakels maakten mij alleen maar sterker en meer vastberaden.

Het beste advies is dat jij je droom vastlegt in een actieplan en vervolgens voortdurend acties onderneemt. Dit brengt jou in de richting van je doel en zal er toe leiden dat jij jouw doel bereikt.



### **Secret Oefening**

Zeg de volgende zin dagelijks minstens 7 keer!

**Ik ben onstoppbaar op weg naar mijn doel!**

### **Stap 4: Flexibiliteit en creativiteit**

Flexibiliteit is de vaardigheid om je aan te passen aan de omstandigheden.

Creativiteit houdt in dat je steeds de kracht vindt om nieuwe wegen te bedenken en te leren van wat niet werkt!

Flexibiliteit is ook een maatregel, die jou in staat stelt te anticiperen op noodzakelijke veranderingen. Hoewel volharding een belangrijke kwaliteit is, kan dit zonder flexibiliteit nutteloos zijn. Zonder enige flexibiliteit in je benadering kun je voor de rest van je leven proberen een object te verplaatsen, dat niet verplaatsbaar blijkt.

De bereidheid om wat je nu doet te veranderen en er met andere ogen naar te kijken vormt samen met volharding een mogelijkheid om de schijnbaar onoverkomelijke obstakels te overwinnen. Flexibiliteit betekent niet dat je niet trouw bent aan jezelf, dat blijft altijd de basisvoorwaarde. Je bent trouw aan je dromen (dat is gefixeerd), maar bent altijd flexibel over de weg naar dat doel.

Wees dus opmerkzaam wat voor jou het beste werkt en ben je bewust van wat niet werkt. Verander je benadering en ga door met observeren.

Door continu je benadering te veranderen en uit te zoeken wat wel en wat niet werkt, zul je letterlijk onstopbaar worden. Falen is dan een woord dat niet meer in jouw woordenboek

voorkomt. Denk maar aan het voorbeeld van Edison, hij werd geïnterviewd en gevraagd hoe het kwam dat hij na meer dan 10.000 keer te zijn gefaald in het



maken van een gloeilamp nooit had opgegeven. *Zijn antwoord was: Ik heb nooit gefaald, ik heb meer dan 10.000 manieren gevonden hoe je een gloeilamp niet maakt.*

Als je echt succesvol wilt zijn, kun je het krijgen! Maar je moet bereid zijn er voor te werken – bereid zijn er alles voor te doen en steeds opnieuw afstand te nemen en te zoeken naar een andere manier om je doel te bereiken.

### **Secret Oefening**

Zeg de volgende zin dagelijks minstens 7 keer!

**Ik ben flexibel en vind altijd een manier om mijn doelen te verwezenlijken!**

### **Stap 5: Geloof**

Geloof houdt in dat je principes accepteert die niet per se aantoonbaar zijn.

Geloofsovertuiging is het sterke geloof in iets zonder direct bewijs of bewijsmateriaal.



Er zullen veel mensen zijn die je vertellen dat je nooit, of eenvoudigweg niet in staat bent, je droom te realiseren. Zij behoren tot de groep van 80% van de mensheid die ooit een droom hadden, maar nu tevreden zijn met iets dat minder is. Zij vormen de groep mensen die als kind ooit geloofden dat zij op een dag piloot, dokter, zanger, ballerina, missionaris, stewardess, enzovoort, zouden zijn. De ervaringen in hun leven hebben hen echter stapje voor stapje murw gemaakt; hun dromen zijn met tegenzin, maar toch opzij gezet. Die dromen leven diep van binnen nog steeds ergens in hun harten, maar zij geloven niet langer dat ze haalbaar zijn.

Hun omgeving, waaronder ouders en leerkrachten, hebben hun dromen vernietigd door opmerkingen, goedbedoelde adviezen e.d.

Ik heb het zien gebeuren bij mijn oudste zoon Sunray. Hij wilde graag piloot worden en praatte hierover met de vader (een piloot) van een schoolvriend.

Deze man zei: *Je moet nooit piloot worden, want het gaat slecht met de vliegtuigindustrie. Wij worden niet meer betaald voor wat we waard zijn.*

Deze opmerking was voldoende om mijn zoon van zijn plannen af te brengen.

Nu, 5 jaar later, blijkt er sprake van een chronisch en wereldwijd tekort aan piloten vanwege de enorme groei van het vliegverkeer.

De moraal van het verhaal: geloof in je droom en zet door.

Ken je het werk van dr. Masaru Emoto, de wetenschapper die water befrist en vervolgens foto's maakt van de structuur van ijskristallen? Hij kwam er onder andere achter, dat bevroren water (waarvoor van tevoren gebeden was), betere en meer symmetrische ijskristallen vormde dan water dat vervloekt was voordat het bevroren

werd. Dit gebeurde ook als water werd blootgesteld aan zachte muziek, vriendelijke en liefdevolle woorden e.d.



Het klinkt bizar, maar als onze gedachten dat met water kunnen doen, stel je eens voor wat gedachten dan met ons kunnen doen. Wij bestaan *hoe dan ook*, voor 75% uit water! Als je gedachten positief zijn, bevestigend en vol van geloof, dan hebben ze de kracht om dingen te transformeren. Je verandert letterlijk en bent daardoor beter in staat je doel te bereiken – het doel waarvan 80% van de andere mensen denkt dat je niet in staat bent om het te bereiken.

Dat is waarom je geloof nodig hebt. Een geloof dat zo diep van binnen is geworteld, dat je ondanks dat je doelen ver

weg zijn er toch komt! Je bereikt wat je hebt vastgelegd om te behalen. En jij zult het verschil maken in dit leven!

### **Secret Oefening**

Zeg de volgende zin dagelijks minstens 7 keer!

**Ik ben ontstopbaar op weg naar mijn doel en ik maak mijn dromen waar!**

### **Stap 6: Dankbaarheid**

Dankbaarheid is een deugd. Het is ook dynamisch, want het activeert de Wet van Aantrekking.

Dankbaarheid is een positieve emotie die een verplichting met zich meebrengt. Jouw instelling in het leven is op veel zaken van invloed. De wetten van succes leren ons om een dankbare houding te beoefenen, maar waarom is dankbaarheid dan van invloed op onze successen?



In het begin is het moeilijk om precies te zien hoe dankbaarheid zo'n belangrijke sleutel kan zijn voor succes. Door op zoek te gaan naar het behouden van een staat van

dankbaarheid, haak je in op de tijdloze wetten van succes. Dankbaarheid is fundamenteel verbonden aan positiviteit en negativiteit. Het is vele malen makkelijker om positief te zijn over je leven en de dingen die er in je leven gebeuren als je dankbaar bent.

Om deze positieve houding eigen te maken, kun je het idee overwegen om een zogenaamd dankbaarheidjournaal bij te houden. Ben jij bereid om elke dag, gedurende de periode van drie maanden,



daadwerkelijk alle dingen op te schrijven waarvoor je dankbaar bent? Ben je bereid dagelijks je zegeningen te tellen, zoals je geleerd is als kind? Welk resultaat zou dit kunnen hebben denk je, als jij je verbindt met zo'n activiteit? Leer daarom om dankbaar te zijn.

**Secret Oefening**

Zeg de volgende zin dagelijks minstens 7 keer!

**Ik ben dankbaar voor al het goede in mijn leven!**



## Stap 7: Passie

Passie houdt in dat je een sterke, enthousiaste toewijding voor een zaak, ideaal, of doel hebt. Passie is ook het enige echte of het diepste verlangen van je hart. Het is onmogelijk om aan passie te denken zonder naar het hart te verwijzen. Diep in je hart is er een verlangen, het streven dat je al het geluk, succes en de vervolmaking van wat je werkelijk wilt, zult vinden. Het vinden van je passie is gelijk aan de identificatie van je eigen unieke doel in het leven. Het realiseren van je passie is het bereiken van het diepste verlangen van je hart.

Wat je wilt, kun je bereiken. Jij kunt de persoon zijn die je voorbestemd bent te zijn en jij kunt werkelijk het leven van je dromen leven. Dat zijn krachtige uitspraken, maar ze zijn wel waar en steeds meer mensen ontdekken deze prachtige waarheid voor zichzelf.

Maar als dit dan echt waar is, hoe komt het dan dat zoveel mensen (ongeveer 80%) banen en carrières nastreven waar zij eigenlijk geen zier om geven?

Dat komt omdat mensen vaak denken dat zij hun top bereikt hebben als zij kunnen voorzien in hun basisbehoeften. Dat wil zeggen, het voorzien in de basisbehoeften van de mens voor respect, erkenning en verantwoordelijkheid.

Toch blijft er voor veel mensen een innerlijke leegte bestaan. Vaak wordt deze leegte grimmiger als zij succesvol worden in de door hun gekozen



carrière. Ze beginnen zich af te vragen waar het in het leven precies om gaat. Zij ontdekken dat het uiterlijk vertoon van succes, zoals promotie, een mooie auto of

een huis niet het geluk bracht dat zij dachten te verkrijgen. Dit is een gevolg, zoals dr. Stephen Covey het zegt, van het beklimmen van de ladder van succes, om bij het bereiken van de top te ontdekken dat al die tijd de ladder tegen de verkeerde muur was geplaatst.

Om werkelijk succes in je leven te bereiken, moet je brutaal genoeg zijn om hoger te gaan en in overweging te nemen wat Abraham Maslow 'zelfactualisatie' noemt. Het komt er op neer dat elk mens een bepaalde behoeftenopbouw doorloopt; je voldoet eerst aan je basisbehoeften, voordat je aan meer luxe, minder noodzakelijk behoeften kunt voldoen. Pas indien je aan alle ontberingsbehoeften voldaan hebt kun je aan zelfactualisatie gaan doen en ben je psychisch gezond. Zelfactualisatie betekent dan ook de persoon te worden die jij voorbestemd bent te zijn en het leven te leiden waartoe jij voorbestemd bent. Alleen door dit te doen kun je hopen mogelijk het echte succes te vinden dat jij werkelijk verlangt.

### **Secret Oefening**

Zeg de volgende zin dagelijks minstens 7 keer!

**Mijn passie wordt elke dag sterker en sterker!**

**We gaan de voorgaande 7 stappen nu bekijken vanuit het creëren van een nieuw attitude (jouw identiteit voor het creëren van het leven dat jij wilt).**

Wat je gaat doen is jezelf op deze 7 gebieden een cijfer geven op een schaal van 0 tot 10. Bij voorkeur koppel je het aan een specifiek doel. Dit was ook de opdracht die ik aan Roxane gaf toen zij tegen mij zei: *Vandaag de dag is er al veel verwerkt en opgelost, maar toch nog niet helemaal. Ik ben zwaar suikerverslaafd vanaf mijn 13e en*



*ik rook ook nog steeds. Ik kan niet goed tegen alleen zijn of de stilte.*

### **Stap 1: Commitment (toewijding): “Dream big”**

Hoe toegewijd ben je aan het halen van deze doelen? Welk cijfer geef jij jezelf op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 totale toewijding is en je er 100% alles voor opzij zet om je doel te behalen? Schrijf je ook dagelijks in je Secret Journaal?

Onderstaande stappen en de invuloefening vind je ook terug in je werkboek. Download dit nu eerst als je dat nog niet gedaan hebt.

0-10: Jouw cijfer is: ..... Jouw grootste excuus om niet toegewijd te zijn is: .....
---

### **Stap 2: Synchroniciteit is het hebben van een open mind**

Hoe open ben jij om te geloven dat het Universum jou maximaal ondersteunt? In hoeverre kun jij mensen, gebeurtenissen en omstandigheden herkennen die je zullen helpen bij het realiseren van je droom?

0-10: Jouw cijfer is: ..... Jouw grootste excuus om hiervoor niet open te staan is: .....
---

### **Stap 3: Volharding, ik ben ontstopbaar op weg naar mijn doel**

Volharding is het weigeren om op te geven. Volharding betekent dat jij je droom continu najaagt in plaats van aandacht te besteden aan obstakels. Het vastleggen van je droom in een actieplan en vervolgens het voortdurend

ondernemen van acties, brengen jou in de richting van je doel. Dit zal er toe leiden dat je het doel bereikt.

0-10: Jouw cijfer is: .....

Jouw grootste excuus om niet te volharden is: .....

#### Stap 4: Flexibiliteit

Flexibiliteit houdt in dat je de vaardigheid bezit om je aan te passen. Je bent trouw aan je dromen (dat is gefixeerd), maar bent altijd flexibel over de weg naar dat doel.

0-10: Jouw cijfer is: .....

Jouw grootste excuus om niet flexibel te zijn is: .....

#### Stap 5: Geloof

Je gelooft sterk in iets zonder dat je daarvoor direct bewijs of bewijsmateriaal hebt. Hoe sterk geloof jij dat jij het kunt en verdient om succesvol te zijn?

0-10: Jouw cijfer is: .....

Jouw grootste excuus om hierin niet sterk te geloven is:  
.....

#### Stap 6: Dankbaarheid

Tel je zegeningen, zoals je dat hebt geleerd als kind. In hoeverre ben je nu reeds dankbaar voor je leven en voor wat je hebt bereikt?

0-10: Jouw cijfer is: .....

Jouw grootste excuus om geen dankbaarheid te voelen is:  
.....



### Stap 7: Passie

Passie voelt als het enige echte verlangen van je hart, ofwel het diepste verlangen van je hart. Hoe gepassioneerd voel jij je nu?

0-10: Jouw cijfer is: .....

Jouw grootste excuus om niet passievol te zijn is: .....

Je weet nu waar je zwakke punten liggen om een maximale, magnetische kracht voor je dromen te creëren. Ik ga je leren hoe je hieraan kunt werken.

### Zelfactualisatie

Om werkelijk succes in je leven te bereiken, moet je de kansen die op je pad komen durven grijpen. Het Universum geeft je voortdurend kansen. Ben jij in staat om die kansen werkelijk te grijpen?

Een tijdje geleden was ik op Schiphol om een kopje koffie te kopen en hoorde een bekende stem achter me. Ik draaide me om en daar stond Rutger Hauer, één van mijn favoriete filmsterren. Ik sprak een paar minuten met hem, maar durfde hem niet te vragen wat ik echt wilde. Ik heb sindsdien aan mezelf gewerkt en het zal me niet opnieuw gebeuren. Op zich was het niet zo'n belangrijke gebeurtenis, maar ik realiseerde me wel dat ik nog een blokkade had om te durven gaan voor wat ik echt wilde. Dat is het leerproces van het leven: steeds opnieuw gaan voor wat jij wilt, steeds meer durven en steeds brutaler worden. Dan word je steeds meer jezelf.



## De rest van jouw leven

Jij bent werkelijk een uniek mens. Dit kan ik simpel bevestigen als je even de tijd neemt en naar de afdruk van je duim kijkt. Doe dat eens en kijk nu naar de afdruk van je duim en wees zeker van het volgende: jij bent de enige persoon die leeft en ooit heeft geleefd met die duimafdruk! Is dat niet heel bijzonder?



In feite is het zelfs nog meer dan dat, want het is zo dat jij de enige persoon bent die deze duimafdruk ooit zal hebben. Je weet nu dus in je hart, dat je uniek bent. Je moet ook weten dat deze zeldzaamheid zich uitbreidt naar jouw doel in het leven. Jij bent geroepen en op aarde gekomen om iets veelzeggends te bereiken met je leven. Maak niet de fout om te denken dat er in het leven voor jou geen doel is. Onthoud dat jij als de persoon die je nu bent, hier maar één keer bent. Dit is jouw leven. En het is er om NU geleefd te worden! Wees er dus zeker van dat je het leven leeft waarvoor jij geboren bent.



## Hoofdstuk 1 - Missing link 1: Ben je er écht klaar voor om je leven te hernieuwen?

### Mind training fase 1

Zoals je in mijn voorwoord hebt kunnen lezen zijn er 7 stappen om werkelijk consistent succesvol te zijn. Als je de opdrachten bij deze 7 stappen nog niet hebt ingevuld in je werkboek, doe dat dan eerst! Je weet dan nu ook waar op dat gebied je zwakke punten liggen en waaraan je moet werken.

Mijn eerste vraag is echter: ben je er écht klaar voor om je leven te leven vanuit de geloofsovertuiging dat alles mogelijk is?

We gaan nu beginnen met het trainen van je mind zodat het volledig afgestemd wordt op het behalen van succes. Dát is het grote geheim achter het geheim.

Haal langzaam diep adem in terwijl ik je de volgende vraag stel: Wat zou er gebeuren als je **weet** dat de weg waar je naar toe gaat, beter is dan waar je ooit eerder bent geweest? Wat voel je als je weet dat je niet kunt falen? Dat wat gewoonlijk falen genoemd wordt is in het slechtste geval niets anders dan het opdoen van een ervaring waardoor jij jezelf steeds beter leert kennen en flexibel blijft totdat je de manier hebt gevonden om je doelen te behalen.

Het is belangrijk om een aantal methodes tot je beschikking te hebben voor hoe je met bepaalde situaties omgaat in je leven. Het doel is om steeds krachtiger te worden, jezelf steeds beter te accepteren en steeds meer de mind te hebben die bij jou past en getuigt van jouw Innerlijke Kracht (IK)!



Welke gedachten, gevoelens en inspirerende nieuwe gedachten komen nu bij je op als je *vertrouwen* hebt in de weg waar je naar toe gaat?

**De eerste stap is om te beginnen met te definiëren wat je wilt met je leven.**

**Herdefinieer je leven:**

*Ik ben toegewijd en verdien het leven te creëren dat ik wens. Ik ben flexibel in het vinden van de beste weg voor mij en ik ben dankbaar voor wat ik reeds heb. Ik heb een open mind en ik heb geloof en vertrouwen in het beste resultaat en ik hou van wat ik doe en ik accepteer en respecteer mezelf diep voor wie ik nu ben.*

Lees bovenstaande zin aandachtig en met gevoel door. Schrijf de zin op als het voor jou nog niet goed voelt en herhaal het dan net zo vaak totdat het echt waar is voor je. Zo lang dat niet het geval is, zul jij jezelf saboteren. Noteer het op een systeemkaart (of ander klein kaartje) en lees het 's morgens vroeg voordat je je tanden poetst en 's avonds voordat je gaat slapen. Je past daarbij de **Secret Techniek** toe (wijs met je rechter wijs vinger naar je hart, leg je linkerhand op je voorhoofd, zucht na de zin drie keer diep. Herhaal de zin minstens 7 keer). Doe dit totdat het goed voelt en waar is voor jou. Je kunt het effect nog vergroten door het leven wat je wilt te visualiseren (denken in beelden en doen alsof je al hebt wat je wilt). Voel hoe goed dat voelt. Herhaal de zin dan nog een keer. Belangrijk is dat wat je wilt aantrekken in je leven en voor je ziet in je visualisatie voor jou goed voelt.



Hierdoor creëer je nieuwe gewoontes om je aandacht te richten op wat je wilt en positieve gedachten te blijven uitzenden naar het Universum.

### **Praktijkvoorbeeld**

Jan was een geslaagd zakenman, multimiljonair, gezond, zag er uit als een jonge God op zijn 45<sup>e</sup> jaar, gelukkig getrouwd, drie kinderen die inmiddels allemaal het huis uit waren en goed terecht waren gekomen. Kortom, het perfecte succesplaatje. Er was echter een schaduwkant waarvan niemand weet had.... Jan werd gechanteerd door een vrouw waarmee hij een relatie had gehad. Zij eiste heel veel geld in ruil voor haar zwijgen over hun intieme relatie. Ik leerde Jan kennen in het vliegtuig naar Atlanta, hij kende mij van televisie en vroeg mijn advies. Hij vertelde dat hij druk bezig was zijn zaak te verkopen om het geld op te hoesten en te voldoen aan deze chantage. Ik gaf hem echter het advies de relatie op te biechten aan zijn vrouw en leerde hem de Secret Techniek met de zin die hij moest zeggen: *Ik ben toegewijd en verdien het leven te creëren dat ik wens. Ik ben flexibel in het vinden van de beste weg voor mij en ik ben dankbaar voor wat ik reeds heb, ik heb een open mind en ik heb geloof en vertrouwen in het beste resultaat en ik hou van wat ik doe en ik accepteer en respecteer mezelf diep voor wie ik nu ben.*

Tegelijkertijd moest hij visualiseren dat zijn vrouw begrip zou hebben voor wat hij had gedaan en met hem door wilde gaan. Mijn mening was in ieder geval dat hij nooit aan chantage zou toegeven. Hij belde me een maand later op. Hij had na 3 weken werken met de Secret Techniek eindelijk de kracht gevonden met zijn vrouw te praten.



Tot zijn verbazing vertelde zij dat ze alles wist en dat het was gebeurd nadat zij hem ontrouw was geweest met een ander. Zij biechtte op dat zij had gedacht dat hij wraak nam op haar en daarom had zij er nooit wat over gezegd. Ze was blij dat ze nu alles achter zich kon laten. Toeval? Jij en ik weten dat The Secret werkt via mysterieuze wegen.....

De volgende zin is een goede zin om elke ochtend bij het ontwaken hardop te zeggen. Schrijf het op een kaartje en leg het naast je bed of plak het op de spiegel waar je 's morgens vrolijk naar jezelf kijkt of op het toilet op een plek waar je het goed kunt zien.

***Ochtend Gebed***

*Vandaag zal Uw wil geschieden! Vandaag is een dag van volmaaktheid; Ik ben dankbaar voor deze perfecte dag – wonder na wonder gebeurt en de wonderen zullen nooit ophouden.....*

Dit kun je uiteraard doen met de Secret Techniek.



### Praktijkvoorbeeld

Maria is 36 jaar, een mooie vrouw, pas gescheiden, en haar uitdaging was dat al haar geld op was. Haar ex had al hun kapitaal vergokt in het casino. Ze kon de huur niet langer betalen en zat zonder werk. Ik ontmoette haar op een lezing en zij sprak me na de lezing aan en legde mij haar situatie voor. Ik gaf haar de cd Leef the Secret mee en legde de Secret Techniek en het Ochtend Gebed uit. Ik zei: Het is niet veel maar als je het echt doet, dan gaat er iets gebeuren waardoor je leven zal veranderen. Ik was Maria al weer helemaal vergeten totdat ik 2 maanden later een mailtje kreeg. Ze had de Secret Techniek met het Ochtend Gebed zo'n 30 keer per dag gedaan en na 1 week kreeg ze een telefoontje van haar advocaat. De advocaat vertelde dat haar man was aangehouden bij de grens van Zwitserland met meer dan 1 miljoen euro aan cash geld in zijn auto. Dat was uiteraard verdacht. Het bleek dat hij hun vermogen helemaal niet had vergokt maar van de bank had opgenomen om te voorkomen dat ze dit vermogen zouden moeten delen. Uiteindelijk kreeg zij via de rechter contant 600.000 euro terug! Toeval? Jij en ik weten dat The Secret werkt via mysterieuze wegen.....

Indien je vrienden of geliefden hebt die het moeilijk hebben is het volgende gebed een aanrader. In plaats van het woord 'God' gebruik ik het woordje DOW, dat is veel neutraler en heeft geen negatieve associaties. DOW staat voor **D**ivine **O**ne **W**ithin (je Goddelijke zelf of je Goddelijke Vonk, of je Hogere Zelf of Hogere Bewustzijn).



### **Gebed voor vrienden**

*Lieve DOW, zegen mijn vrienden voor wat het beste is voor hem/haar en zij vandaag nodig hebben, jij weet wat het beste is. Moge hij/zij vol zijn met jouw vrede, welvaart en kracht. Moge deze kracht hem/haar ondersteunen in hun zoektocht om een betere verstandhouding met hun DOW te hebben en daarmee meer verbonden te zijn.  
Amen*

### **Tips als het niet gaat zoals je wilt en wat je moet doen om je mind mee te krijgen:**

1. *Ook al heb ik niet al mijn wensen gemanifesteerd en ook al ben ik nu niet gelukkig, ik kies ervoor mijn wensen te manifesteren en mijzelf permissie te geven alle overvloed van het Universum die aan mij wordt gegeven te accepteren en te waarderen.*

Dit is een zeer krachtige zin voor wanneer het tegenzit en het niet gaat zoals jij wilt.

Als om wat voor reden wat je wilt niet lukt of dat je gefrustreerd of ongeduldig bent, dan zeg je bovenstaande zin totdat het weer goed voelt. Je zult dan weer verbonden zijn met het Universum. Later zul je begrijpen en inzien dat het niet altijd slecht is als jij niet onmiddellijk krijgt wat je wilt. Dit doe je uiteraard met de Secret Techniek waarbij je rechter wijsvinger naar je hart wijst en je de linkerhand op je voorhoofd legt. Na elke zin zucht je drie keer diep en je herhaalt de zin minstens 7 keer.



Wanneer je in een bepaalde situatie uit zwakte hebt gereageerd en niet verbonden bent met je authentiek kracht, dan is het volgende belangrijk om tegen jezelf te zeggen zodat je weer bij jezelf terugkomt en jezelf niet blijft afwijzen.

2. *Ook al heb ik niet gereageerd vanuit mijn authentieke kracht, ik eer en respecteer mijn begrijpelijke emoties en reacties. Ik heb het beste gedaan wat ik nu kan en ik streef ernaar om steeds beter te worden en vanuit mijn kracht te reageren.*

Dit doe je uiteraard met de Secret Techniek waarbij je rechter wijs vinger naar je hart wijst en je jouw linkerhand op je voorhoofd legt. Na elke zin zucht je drie keer diep en je herhaalt de zin minstens 7 keer.

Visualiseer nu hoe je zou willen reageren, zie het voor je en beleef het helemaal. Op die manier train je je mind om te reageren zoals bij jou past en niet meer vanuit je oude verwonde 'ik'. Het is belangrijk om hierin consistent te zijn. Om de mind werkelijk te trainen moeten we eerst begrijpen wat echt succes is.

#### **Definitie van succes - Ralph Waldo Emerson (1803-1882)**

- Om vaak en veel te lachen.
- Om het respect van intelligente mensen en de affectie van kinderen te winnen.
- Om de waardering te verdienen van eerlijke critici en het verraad te ondergaan van valse vrienden.
- Om schoonheid te waarderen.
- Het beste in anderen te zien en te vinden.
- Om jezelf te geven.
- De wereld een beetje beter achter te laten



- Hetzij door een gezond kind, een mooie tuin of een verbeterde sociale situatie.
- Om te hebben gespeeld en gelachen met enthousiasme.
- En te hebben gezongen uit volle borst.
- Te weten dat al is het maar 1 persoon makkelijker heeft geademd omdat jij hebt geleefd.
- Dit is wat het is om succesvol te zijn.

Verder zei hij over “The Secret”:

***Het geheim is het antwoord op alles wat geweest is, op alles wat is en op alles wat ooit zal zijn.***

Schrijf in je Secret Journaal op wat succes voor jou betekent, daarbij kun je gewoon overnemen wat op jou van toepassing is. Hoe ziet jouw leven eruit als je consistent succesvol bent?

Ik geef je nog een aantal zaken om te definiëren, zodat jouw bewuste en onbewuste mind anders naar het leven gaat kijken.

### **Werk**

*Mijn werk is mijn hobby en geeft me plezier en energie. Ik heb een geweldige baan (bedrijf) op een wonderbaarlijke manier en ik geef een fantastische service (dienst) voor een fantastisch loon en ik verdien met gratie, genot en gemak € ..... per jaar en ik hou van wat ik doe.*

Vul voor jezelf precies in hoe jij wilt dat jij je voelt over je werk en schrijf dit op in je Secret Journaal. Vervolgens lees je dit elke dag en pas je de Secret Techniek toe, waarbij je rechter wijsvinger naar je hart wijst en je je linkerhand op je voorhoofd legt. Na elke zin zucht je drie keer diep en je herhaalt de zin minstens 7 keer.

Hoe zou het voor jou zijn als jij je werk op die manier kunt ervaren? Aan wie ligt het als jij het niet zo kunt ervaren? Je kunt natuurlijk de schuld leggen bij het werk of bij je baas óf je verandert jouw attitude. Door te kiezen voor het laatste en er iets aan te doen, zul jij het werk aantrekken waardoor dit ook werkelijkheid voor jou zal worden.

### **Geld-Bezit-Welvaart**

Nu nog een groot thema: geld (ook wel: pecunia, materie, bezit, welvaart, rijkdom).

Hoe kijk jij naar geld? Onderstaande is mijn definitie van hoe ik naar geld kijk en wat ik wens te manifesteren.



## Geld

*Ik hou van geld en geld houdt van mij. Ik trek met gemak geld en overvloed aan.*

*Ik ben een krachtige magneet voor geld en overvloed.*

*Geld is graag in mijn gezelschap en mijn banksaldo blijft doorgroeien als ik werk en ook als ik niet werk.*



Dit moet voor jou tot in al je vezels waar worden wil je het kunnen manifesteren, maar ik kan je uit eigen ervaring vertellen dat het mogelijk is. Het

allerbelangrijkste is dat jij het gaat geloven. Zelfs als het nodig is om dit een lange tijd te zeggen tegen jezelf, dan moet je dit doen totdat er iets verandert. Dit is met name belangrijk als je problemen hebt met geld. Geld is voor veel mensen een uitdaging omdat wij in onze opvoeding zoveel negatieve associaties hebben meegekregen over geld van onze ouders en omgeving.

Op momenten dat je stress ervaart zijn er andere manieren jezelf weer tot kalmte te brengen door heel korte zinnestjes te herhalen, net als een soort gebed dat je blijft herhalen. Het gaat erom dat je alle negatieve gedachten hiermee verdringt. Dergelijke korte zinnestjes noem ik mantra's (korte affirmaties). Dit is niet helemaal een terechte benaming, maar ik vind het mooi. De bedoeling is om het zinnestje te herhalen totdat jij je weer rustig voelt.



### **Mantra's (korte affirmaties)**

Bij onrust, ruzie of boosheid: *Ik ben vrede.*

Bij boosheid en teleurstelling: *Ik ben liefde.*

Bij depressie of zwaarmoedigheid: *Ik ben gelukzaligheid.*

Bij gevoelens van je klein voelen: *Ik ben het Universum of Ik ben Goddelijk.*

Wanneer het niet gaat zoals jij wilt: *Ik ben de Schepper (..... de Creator).*

Wanneer er afstand is tussen jou en een ander: *Ik ben één.*

Denk 's morgens bij het opstaan na over deze zin:

***Wat ga ik vandaag anders doen dan gisteren,  
waardoor morgen beter is dan vandaag?***

**Doe eerst het volgende voordat je doorgaat naar Hoofdstuk 2 en zorg ervoor dat het volgende geregeld is:**

1. Secret Journaal (zie ook de [website](#) voor de video tips, neem ze nog een keer in je op. En onthoud: herhaling is de weg naar meesterschap).
2. Systeemkaarten waarop je de belangrijke zaken kunt opschrijven en zorg dat je ze altijd bij je draagt. Noteer o.a. het volgende (3 tot en met 10):
3. Herdefinieer je leven: *Ik ben toegewijd en verdien het leven te creëren dat ik wens. Ik ben flexibel in het vinden van de beste weg voor mij en ik ben dankbaar voor wat ik reeds heb. Ik heb een open mind en ik heb geloof en vertrouwen in het beste resultaat en ik hou van wat ik doe en ik accepteer en respecteer mezelf diep voor wie ik nu ben.*
4. Ochtend Gebed:



*Vandaag zal Uw wil geschieden! Vandaag is een dag van volmaaktheid. Ik ben dankbaar voor deze perfecte dag – wonder na wonder gebeurt en de wonderen zullen nooit ophouden.*

5. Gebed voor vrienden:

*Lieve DOW\*: zegen mijn vrienden voor wat het beste voor hem/haar is en zij vandaag nodig hebben en jij weet wat het beste is. Moge hij/zij vol zijn met jouw vrede, welvaart en kracht. Moge deze kracht hem/haar ondersteunen in hun zoektocht om een betere verstandhouding met hun DOW te hebben en daarmee meer verbonden te zijn. Amen.*

*(\*DOW=Divine One Within).*

6. *Ook al heb ik niet al mijn wensen gemanifesteerd en ook al ben ik nu niet gelukkig, ik kies ervoor mijn wensen te manifesteren en mijzelf permissie te geven alle overvloed van het Universum dat aan mij wordt gegeven te accepteren en te waarderen.*
7. *Ook al heb ik niet gereageerd vanuit mijn authentieke kracht, ik eer en respecteer mijn begrijpelijke emoties en reacties. Ik heb het beste gedaan wat ik nu kan en ik streef ernaar om steeds beter te worden en vanuit mijn kracht te reageren.*
8. *Mijn werk is mijn hobby en geeft me plezier en energie. Ik heb een geweldige baan (bedrijf) op een wonderbaarlijke manier en ik geef een fantastische service (dienst) voor een fantastisch loon en ik verdien met gratie, genot en gemak € ..... per jaar en ik hou van wat ik doe.*
9. *Ik hou van geld en geld houdt van mij. Ik trek met gemak geld en overvloed aan. Ik ben een krachtige magneet voor geld en overvloed. Geld is graag in mijn gezelschap en mijn banksaldo blijft doorgroeien als ik werk en ook als ik niet werk.*



10. **Mantra's:**

Bij onrust, ruzie of boosheid: *Ik ben vrede.*

Bij boosheid en teleurstelling: *Ik ben liefde.*

Bij depressie of zwaarmoedigheid: *Ik ben gelukzaligheid.*

Bij gevoelens van je klein voelen: *Ik ben het Universum* of *Ik ben Goddelijk*. Wanneer het niet gaat zoals jij wilt: *Ik ben de Schepper (..... de Creator).*

Wanneer er afstand is tussen jou en een ander: *Ik ben één.*

Pas als je deze zaken allemaal hebt genoteerd op je systeemkaarten, ga je verder naar Hoofdstuk 2.

## Hoofdstuk 2 - Missing link 2: Droom groot - De kleine lettertjes van het contract – Mind training fase 2

Het snappen van hoe het werkt scheelt enorm veel frustratie en maakt dat je beter kunt omgaan met wat er werkelijk gebeurt op weg naar je doel. Dit is vooral belangrijk voor de zaken die groter zijn dan je denkt te kunnen waarmaken. Wanneer we iets bestellen dat ver buiten onze comfortzone ligt, moet je juist ervoor zorgen dat je geen dubbele boodschap uitzendt waardoor je bestelling geblokkeerd raakt.

Je gaat leren hoe je de weg vrijmaakt om werkelijk groot te dromen en je niet meer te laten tegenhouden door je eigen belemmerende geloofsovertuigingen.

Toen ik 18 jaar was, kwam ik terecht in een verschrikkelijke depressie tijdens de winter van 1971 (het 2<sup>e</sup> jaar van mijn studie in Nederland). Toentertijd wist ik niet dat het om een winterdepressie ging (gebrek aan zonlicht). Het jaar ervoor was ik immers met vakantie naar huis (Antillen) geweest en had geen last van een depressie. Terwijl ik in bed miserabel lag te zijn en al enkele weken ontoestbaar was, hoorde ik toevallig op de radio een lied van Santana: *Samba pa ti*.

Dat nummer raakte me diep en deed iets met mij. De volgende dag kwam ik voor het eerst sinds 2 weken mijn bed uit en ging naar de platenwinkel om dat nummer te kopen. Ik heb het grijs gedraaid en het heeft me geholpen om uit mijn depressie te komen. Ik was intens dankbaar aan de makers van dat lied en ik wenste dat ik de kans zou krijgen om Carlos Santana te bedanken voor het maken daarvan.

Jaren later: In 2005 bevind ik mij in het huis van Carlos Santana nadat de beste vriendin van zijn vrouw, die tevens een collega van mij was, mijn hulp inriep omdat ze een schrijversblok had en haar boek niet afkreeg. Zo kwam ik per toeval, 34 jaar later, in de gelegenheid om Carlos Santana persoonlijk te bedanken voor het maken van dat lied. Nu kun je denken dat 34 jaar wel erg lang is, in dit geval was dat niet erg. Ik ben dankbaar dat het Universum mij die kans heeft gegeven, beter laat dan nooit.

Mijn ontmoeting met Rutger Hauer (zie bladzijde 25) vond plaats zo'n 7 jaar nadat ik hem in de film *Blind Fury* zag. Deze film raakte mij en ik sprak de wens uit dat ik hem ooit mocht feliciteren met zo'n geweldige acteerprestatie. Dat gebeurde dus ook op het juiste moment. Zo heb ik 'per toeval' nog vele andere sterren ontmoet waar ik toentertijd iets mee had, waaronder Jean-Claude Van Damme, Martin Sheen, Smokey Robinson en Stevie Wonder.

Het Universum volgt ons op de voet, wij zijn echter niet altijd klaar om wat we wensen aan te kunnen of het dient niet ons hoogste belang waarvoor we hier op aarde zijn. In bepaalde gevallen wordt wat we hebben aangetrokken juist een enorme les en een spiegel om in te kijken. Het volgende voorbeeld getuigt daarvan. Op een dag had ik als wens het Universum ingestuurd dat ik moeiteloos heel veel geld wilde verdienen met mijn werk. Ik had er ook een bedrag aan gekoppeld: 1 miljoen euro per jaar. Ik had gevisualiseerd dat dit bedrag op mijn bank stond en dat het moeiteloos zou gaan. Drie maanden later werd ik gebeld door de op één na grootste verzekeringsmaatschappij in Italië. Zij hadden een heel grote uitdaging: zo'n krappe 60% van hun

vertegenwoordigers haakten in het eerste jaar na hun training af. Zij vroegen mij of ik hun Sales Afdeling kon trainen zodat zij miljoenen euro's konden besparen om steeds opnieuw mensen te moeten rekruteren en trainen. Ik wist precies waar de schoen wrong. Het probleem was dat dit voor mij een fulltime job betekende en ik het niet alleen zou kunnen. Zij boden mij persoonlijk 1 miljoen euro per jaar aan als ik in staat zou blijken om dit verlies met de helft terug te brengen. Ik wist dat ik het kon, maar ik wist ook dat dit niet mijn weg was. Ik heb beleefd geweigerd. Mijn les was dat het geld niet de uitdaging was en dat als ik echt geld wilde of nodig had het ook zou komen. Door vallen en opstaan is het me duidelijk geworden dat wanneer we iets bestellen of wensen en het richting Universum versturen, we ook de kleine lettertjes uit het Universele Contract moeten kennen. Dit noem ik de aantrekkingsverklaring.

**De aantrekkingsverklaring (de kleine lettertjes van het contract):**

*Dit of iets dat beter is, komt nu moeiteloos naar me toe, met gratie, genot en gemak op het juiste perfecte moment, op de juiste perfecte manier en zonder iemand tekort te doen en het is het beste voor mij en mijn zelfontwikkeling en de wereld. Mijn lessen leer ik spelenderwijs en met veel plezier.*



De aantrekkingsverklaring is belangrijk, lees het dus goed door. Vanaf nu is het automatisch geïntegreerd bij elke wens die je uitzendt.

1. **Moeiteloosheid** is belangrijk, één miljoen euro makkelijk verdiend heeft net zoveel waarde als één miljoen euro verdiend met bloed zweet en tranen. Daarom is moeiteloos geld verdienen beter dan met stress, maagzweren en hoge bloeddruk. Vanaf nu zie jij in je visualisaties de weg er naar toe moeiteloos voor je. Ook is belangrijk om je uitdagingen moeiteloos aan te kunnen. Dit betekent dat je goed kunt omgaan met tegenslagen en een meester bent in het loslaten. Je blijft niet lang vast zitten in het verleden, maar gaat elke dag met frisse zin er weer tegenaan.
2. **Met gratie en genot:** zonder genot is het leven een serieuze aangelegenheid. Te serieus zijn is een teken dat we het leven te ingewikkeld leven en dat stress het lichaam met het gevolg dat we eerder aftakelen en ziek worden. Serieus zijn en dogmatisme zijn twee terminale stressfactoren die ons langzaam opvreten. Blijf je focussen op het idee dat het leven een spel is dat je met gratie en genot moet leren spelen. Word weer een kind en fantasieer, dan maak je de grootste kans om het leven te creëren dat jij wilt.
3. **Perfekte moment en Perfekte manier:** het perfecte moment is het moment dat iets naar je toekomt. Je moet er vertrouwen in hebben - hoe ongeduldig je ook bent - dat het Universum een perfecte planning heeft en zoekt naar de beste manier om jouw wensen te manifesteren. Het enige dat jij hoeft te doen is om er klaar en open voor te zijn om te ontvangen.



4. Volgens het ecologisch principe: het is **goed voor de wereld** en **goed voor mijn hoogste groei**. Dit betekent dat het niet ten koste mag gaan van jouw levensintentie hier op aarde of ten koste van de aarde zelf of van anderen. Dat is niet wat we willen. We hebben daarom geduld zodat het Universum het goed kan timen om het op de juiste manier en op het juiste moment naar ons toe te brengen.
5. **Lessen leren**: Nu we dit op elk niveau begrijpen, kunnen we ontspannen en alles wensen wat we willen. We hoeven nooit bang te zijn dat iets niet goed voor ons is, want door het eens te zijn met de kleine lettertjes van het Universele Contract zal dat nooit meer gebeuren. Dat wil overigens niet zeggen dat we onze lessen niet zullen leren, maar door te vragen dat ook dit moeiteloos gaat kunnen we spelenderwijs leren wat we moeten leren.

Schrijf de aantrekkingsverklaring op een systeemkaart en lees dat de komende 4 weken minstens 1 keer per dag hardop zodat het ook in je onbewuste wordt opgenomen. Belangrijk is om daarbij je grootste dromen die ver buiten je comfortzone liggen te visualiseren. Door de aantrekkingsverklaring dagelijks te lezen ontspan je jouw onbewuste en sta je meer open. Eerst zeg je wat je wilt en laat het volgen door de aantrekkingsverklaring:  
..... **(wat je wilt)**. *Dit of iets dat beter is, komt nu moeiteloos naar me toe, met gratie, genot en gemak op het juiste perfecte moment, op de juiste perfecte manier en zonder iemand tekort te doen en het is het beste voor mij en mijn zelfontwikkeling en de wereld. Mijn lessen leer ik spelenderwijs en met veel plezier.*



Roxane kreeg van mij de opdracht om deze aantrekkingsverklaring aan al haar visualisaties te plakken en dan met name bij die visualisaties waarvan ze denkt dat die onmogelijk zijn.

*Ze zei: Ik heb nog geen grandioze grootse dingen gevisualiseerd (huis aan het strand en één aan een meer, talkshow en 4 auto's) omdat ik nog steeds denk dat het niet snel te bereiken valt en ik wil mezelf niet teleurstellen. Natuurlijk weet ik dat het onzin is.*

Dus vanaf nu mag ze vrij visualiseren, alles wat ze wil vast te leggen op een collage en onderaan de collage de aantrekkingsverklaring te vermelden:

*Dit of iets dat beter is, komt nu moeiteloos naar me toe, met gratie, genot en gemak op het juiste perfecte moment, op de juiste perfecte manier en zonder iemand tekort te doen en het is het beste voor mij en mijn zelfontwikkeling en de wereld. Mijn lessen leer ik spelenderwijs en met veel plezier.*

Dit zorgt ervoor dat het Universum niet wordt tegengehouden door onze negatieve geloofsovertuigingen of de dubbele boodschappen die we uitzenden. Dit is belangrijk wanneer we iets willen dat groter is dan wij op dat moment denken aan te kunnen. Door het elke dag te zien (visualiseren) en het helemaal op te nemen in je onbewuste door middel van een mooie collage ga je jezelf er meer op voorbereiden om het te krijgen. Bovendien roep je de gevoelens op die erbij passen totdat deze voor jou natuurlijk zijn geworden en bij jou passen. Dan ben jij er klaar voor om te krijgen wat jij wilt. Ik weet zeker dat wanneer Roxane dit op deze manier doet, alles wat zij wil op haar pad komt op een manier die zij zelf niet kan verzinnen.

**TIP:** Maak je eigen collage. Neem daarvoor een flink groot vel wit karton. Maak het zo mooi als je kunt. Verzamel tijdschriften en knip mooie foto's uit, foto's van jezelf en van mensen waar je om geeft en kijk naar metaforen (bijv. een foto van een Boeddha of Zen monnik voor sereenheid, een dolfijn voor speelsheid, etc.). Maak gebruik van alles dat je collage levendiger maakt. Houd in gedachten dat je een veelzijdige collage wilt maken van alles wat je in je leven wilt bereiken in alle gebieden in je leven. Focus elke dag op het visualiseren van wat je wilt en absorbeer het helemaal in je onbewuste door middel van je mooie collage.

### Hoofdstuk 3 - Emotionele Fitness: Moeiteloosheid bereik je door het trainen van je onbewuste - Mind training fase 3

Als arts ben ik geïnteresseerd in hoe mensen gezond en vitaal kunnen blijven tot hun laatste dag op aarde. Wat interessant is om te weten hoe we met emoties omgaan, dit is namelijk bepalend voor onze levensenergie.

Wanneer wij onze emoties niet verwerken dan blijven ze via het onbewuste aan ons knagen.

Wanneer je bijvoorbeeld elke dag met weerstand naar je werk gaat, verlies je

elke dag kostbare

levensenergie. Het

gevolg is dat je

immuunsysteem minder

goed functioneert en je

gedurende de

wintermaanden sneller

ziek wordt en je

miserabel voelt. Terwijl

je thuis ligt te kniezen is je onbewuste blij dat je niet naar

het werk hoeft. Weerstand tegen je werk komt vaak voor

en is de primaire reden waarom de meeste hartinfarcten

op maandagochtend plaats vinden. De eerste gedachte

aan maandagmorgen en weer naar je werk te moeten,

wordt dan prompt een stressprikkel voor je hart. Het hart

leeft dan al zolang in weerstand dat het een optater krijgt

die niet te verwerken valt. Meestal gebeurt dit als er

sprake is van nog een andere stressfactor.



Stel je voor dat je weerstand hebt tegen het werk dat je doet. Je vindt het niet uitdagend, vaak saai en daarbij

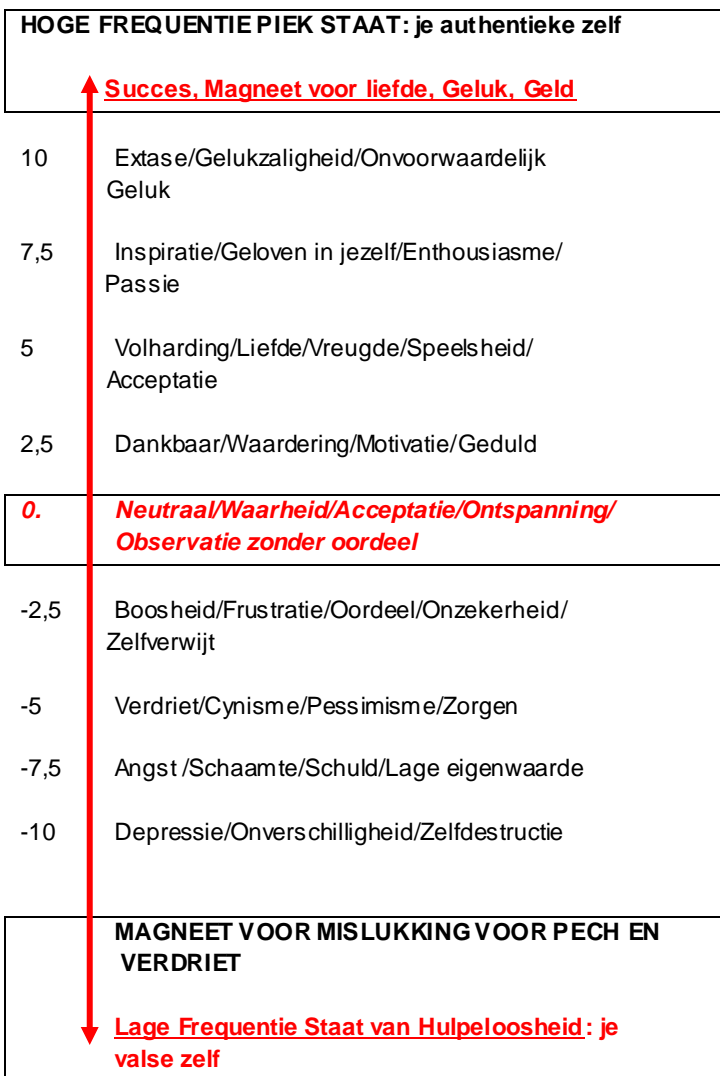


komt ook nog een keer dat jij je ergert aan je collega's. Je vindt de meeste collega's helemaal niets en sluit je niet aan bij de groep. Als daarbij nog een manager komt waarmee je continu aan het bakkeleien bent, thuis 2 puberende kinderen en een partner hebt die niet meewerkt en je ook niet kwetsbaar durft te zijn en je afsluit, dan kun jij je wellicht voorstellen dat je het moeilijk hebt. Elk van deze factoren op zich kan bij langdurige aanwezigheid jou dusdanig stressen dat je belangrijke levensenergie verliest.

Ik heb een Emotionele Fitness Schaal gecreëerd waarbij je kunt zien wat er met je gebeurt en hoe je levensenergie verliest als jij je emoties niet verwerkt. Dit heeft alles te maken met de Wet van Aantrekking. Als je dat duidelijk is, dan begrijp je waarom het vaak niet goed gaat en jij andere zaken blijft aantrekken die je niet wilt zoals een norse baas of een echtgeno(o)t(e) die niet communiceert en zich van je afkeert.



## DE EMOTIONELE FITNESS SCHAAL



Laten we nu eerst eens kijken naar de nullijn:

Bij de nullijn staat: **0 Neutraal/Waarheid/  
Acceptatie/Ontspanning/Observatie zonder oordeel.**

Wat betekent dit precies?

De nullijn is wanneer je niet emotioneel ergens bij betrokken bent. Je ziet de dingen zoals ze zijn, je hebt er geen oordeel of mening over. Het is zoals het is en je hoeft het niet goed noch af te keuren.

Stel je voor: je bent moeder en je ziet je zoontje van 4 jaar oud knoeien met zijn eten. Je kijkt er naar en het is gewoon wat het is, want je begrijpt dat dit is wat kinderen van die leeftijd doen. Je observeert alleen maar wat hij doet.

Een ander voorbeeld: je zoon van 15 jaar komt thuis van school, gooit zijn jas ergens neer en verdwijnt onmiddellijk achter de computer om spelletjes te spelen. Je kijkt ernaar en ziet het. Het doet je verder niets en je neemt het alleen waar.

Nog een voorbeeld: je vriendin is op de koffie en vertelt in tranen over haar zoveelste verbroken relatie. Het is dit jaar al de derde verbroken relatie. Jij ziet dat zij steeds opnieuw dezelfde fouten maakt en dat zij blijft geloven in het sprookje van de ridder op het witte paard die haar gelukkig komt maken. Je neemt het waar, je accepteert dat zij zo is en je weet dat advies geven zinloos is. Ze luistert toch niet.

In al deze voorbeelden had je ook emotioneel kunnen reageren en boos worden of geïrriteerd raken als je kind met eten speelt of je zoon al zijn rommel neergooit en dan gaat spelen of vol empathie meehuilen met je vriendin die het moeilijk heeft. Maar door neutraal te zijn blijf je bij jezelf en verlies je geen energie door het gedrag van een ander. Je kijkt ernaar en neemt het niet persoonlijk (het is



namelijk ook niet persoonlijk). Het kost je geen energie en je blijft neutraal. Daarna beslis je hoe je het beste kunt reageren.

Nu gaan we naar onder de nullijn.

### **-2,5 Boosheid/Frustratie/Oordeel/Onzekerheid/ Zelfverwijt**

Wanneer je gefrustreerd raakt (zoals in het eerdere voorbeeld op het werk of als je weerstand hebt tegen iets, maar het toch doet) dan verlies je energie. Ook als je boos bent op een ander en dat niet verwerkt (en dus nog een oordeel hebt) of dat je jezelf verwijten blijft maken over iets of onzeker bent: het kost allemaal levensenergie. Of dergelijke zaken op een bepaald moment al dan niet acuut opspelen, het sluimert altijd in het onbewuste door. Deze emoties heb ik op -2,5 gezet, wat betekent dat je op emotioneel niveau wat energie verliest.

### **-5 Verdriet/Cynisme/Pessimisme/Zorgen**

Je verliest nog meer energie wanneer je cynisch of pessimistisch wordt. Op dat moment ben je dagelijks bezig om negatieve energie te verspreiden in jezelf en om je heen. Cynisme is een vorm van negativisme waarbij je anderen krenkt met opmerkingen en niet openstaat voor nieuwe informatie. Je gelooft a priori niet dat iets mogelijk is en je bent afgesloten voor de wereld. Verdriet en zorgen vreten ook energie en zijn sterke emoties die heel lang kunnen doorsluimeren.

### **-7,5 Angst/Schaamte/Schuld/Lage eigenwaarde**

Een laag dieper zit angst. Daar valt ook onder de angst om in je kracht te stappen waardoor je bang bent voor al het andere dat jou uitdaagt in het leven. De meeste angsten zijn echter aangeleerd of overgenomen. Je kunt



angsten en andere emoties zelfs overerven via het DNA (de jongste wetenschap 'epigenetica' maakt het mogelijk DNA af te lezen en heeft dit onomstotelijk bewezen). Wat je moet leren is je angsten te overwinnen. Indien angst een grote rol speelt in je leven, dan zou ik je aanraden om de cursus Emotionele Fitness of Innerlijke Kracht te doen, daarin overwin je alle angsten. Elk jaar organiseren we deze cursussen in het voorjaar en najaar. Indien het niet op de website staat, abonneer je dan op mijn gratis nieuwsbrief en ik houd je op de hoogte.

Nog een laagje dieper zit schaamte. Hier kom ik straks op terug omdat schaamte, net zoals schuldgevoel, de Wet van Aantrekking volledig blokkeert. Hier moet je zo snel mogelijk van af. Ook een lage eigenwaarde is aangeleerd gedrag en is af te leren door middel van zelfontwikkelingstrainingen zoals Emotionele Fitness of andere manieren om je eigenwaarde te vergroten.

### **-10 Depressie/Onverschilligheid/Zelfdestructie**

Wanneer je geen uitweg meer kunt vinden in het leven en je bent vastgelopen dan geraken veel mensen in een depressie. Wanneer je niet op tijd ingrijpt op de signalen dat het niet goed gaat, dan glijd je langzaam maar zeker dieper weg in een zwart gat of diep moeras. Depressie is hetzelfde als apathie: het kan je niets meer schelen, je bent zelfs niet meer geïnteresseerd om weer gelukkig te zijn. Je relaties noch je eigen gezondheid interesseren je; je bent onverschillig naar jezelf en zelfs vaak zelfdestructief. In extreme gevallen wordt iemand zelfs suïcidaal. Je zult begrijpen dat het verlies van levensenergie hier maximaal is. Vaak is medisch ingrijpen nodig. Doordat het een geleidelijk proces is zijn de hersenen volledig geconditioneerd om negatief te denken



en je miserabel te voelen. Het is vaak een hele lange weg terug.

**Wet van Aantrekking:** wanneer je op dagelijkse basis onder de nullijn verkeert zul je niet in staat zijn om aan te trekken wat je echt wilt. Wat je aantrekt is meer van het zelfde. Je bent onder de nullijn een magneet voor mislukking, pech en verdriet. Je bevindt je dan vaak in een zogenaamde slachtofferrol waardoor de zaken die je overkomen jou juist in die rol houden. Dit is een lagere, zwaardere frequentie die hoort bij de staat van hulpeloosheid. Ik noem dit 'je valse zelf'. Je voelt je onmachtig en omdat je dat ook uitzendt zal het Universum jou daarin dan ook bevestigen. Dit was ook met Roxane het geval, lees haar verhaal (*cursief zijn mijn toevoegingen*):

Ik ben in Eindhoven geboren en kwam lekker langzaam de wereld in. De bevalling duurde 32 uurtjes en ik had de navelstreng twee keer om mijn nek en een gigantisch punthoofd! Blijkbaar is dat de aanleg voor 'je niet welkom voelen op aarde'. (*Zij heeft aan dit verhaal een betekenis gegeven dat negatief is in plaats van er neutraal naar te kijken en te denken: Ik heb veel geluk gehad en ben dankbaar dat ik deze kansen heb gekregen ondanks wat tegenslagen.*)

Op mijn 2<sup>e</sup> levensjaar kwam mijn zusje ter wereld en zijn mijn ouders gescheiden. Beiden kregen een nieuwe partner op wie ik tegen was en helemaal niets aan vond. Ook mijn stiefzus was niet leuk. Zo denk ik er nu niet meer over, maar toen voelde ik dat zo. Mijn stiefzusje was zeer populair en kon mij voor geen meter uitstaan. Ik werd tijdens het spelen dus vaak buitengesloten. Ik had een zeer dominante maar ook zeer gezellige stiefvader.



Verder ben ik vanaf rond mijn 9<sup>e</sup> tot mijn 15<sup>e</sup> levensjaar fysiek misbruikt door een bekende van mijn moeder. Hij zat steeds aan me als mijn moeder er niet was. Ik vertelde dit na de eerste keer meteen aan mijn moeder maar zij geloofde mij niet. Deze gebeurtenis is denk ik wel de start geweest van een lange puberteit vol met problemen met mannen en seksualiteit. Ik koos veel foute vriendjes uit die me lichamelijk en geestelijk mishandelden, maar ik deed hetzelfde terug. *(Wat belangrijk is, dat zolang Roxane haar onprettige ervaringen niet volledig verwerkt, zij nooit de relatie kan hebben die zij echt wil. Dus zij kan het wel wensen, maar omdat zij op dat gebied nog onder de nullijn verkeert, zal dat nooit lukken. Daarom is het zo belangrijk om ons verleden helemaal te verwerken en los te laten zodat wij echt in vrijheid onze toekomst kunnen creëren.)*

### **Schuld en schaamte leiden tot sabotage van de Wet van Aantrekking.**

Schuld is het gevoel dat je hebt als je iets verkeerd gedaan denkt te hebben.

Schaamte is een nog verder doordringend gevoel, een gevoel van min of meer gebrekkig te zijn. Je voelt dat je iets hebt gedaan waardoor je afgekeurd wordt door anderen.....

De belangrijkste reden waarom ik dit boek schrijf is omdat inmiddels duizenden mensen mij gevraagd hebben *waarom* de Wet van Aantrekking voor hun niet werkt of vaak zelfs een averechtse uitwerking heeft als ze het toepassen.

Mijn antwoord is steevast dat de Wet van Aantrekking **ALTIJD** werkt.

Het probleem zit niet in de Wet van Aantrekking. Het probleem zit in het feit dat wij zoveel weerstand en niveaus van negatieve gevoelens hebben, waardoor onze



eigenlijke focus geneigd is te blijven hangen op ons tekort aan waardigheid. Bovendien speelt met name het geloof dat wij geen recht hebben op overvloed een grote rol, of ervaren we bezorgdheid over succes in het algemeen. Dit zijn onze begrenzingen/limieten, ofwel negatieve overtuigingen en ze zijn sterker dan visualisatie en focusoefeningen. Totdat wij deze overtuigingen aanspreken en neutraliseren met de speciale technieken die ik je ga leren.

Wil je nog dieper gaan, dan raad ik je aan om de cursus Emotionele Fitness te volgen of mijn boek [Emotionele Fitness](#) aan te schaffen. In dit boek vind je supereffectieve technieken die jou stap voor stap kunnen helpen om doorbraken te forceren op de gebieden waarin je vastzit. Het boek bevat een dvd waarop ik alle technieken demonstreer en 3 cd's waarmee je jouw bewuste en onbewuste mind kunt trainen.

*Sterke gevoelens van schuld & schaamte staan de Wet van Aantrekking in de weg om in je voordeel te werken omdat de Wet van Aantrekking werkt via vibraties (trillingen) en niet in woorden (die incongruent zijn en daardoor niet vibreren op de juiste golflengte).*

Als jij je schuldig voelt over iets dat je hebt gedaan of gezegd of je in je hart beschaamd voelt, dan zul je automatisch niet het gevoel hebben dat je succes of overvloed verdient in je leven. Het maakt niet uit wat je verder tegen jezelf zegt en welke affirmaties je gebruikt. Dit zal allemaal geblokkeerd worden, puur omdat je onverwerkte zaken hebt (zie de Emotionele Fitness Schaal op bladzijde 37 zodat je kunt zien hoeveel levensenergie jij verliest met deze zaken), ongeacht wat mensen zeggen of je aanbieden. Deze gevoelens zitten

vaak diep van binnen en zijn veel krachtiger dan positief denken of visualisaties en collages. Deze begrenzingen (wat wij *werkelijk* geloven) zijn hieraan schuldig en winnen uiteindelijk. De Wet van Aantrekking werkt door jou datgene te geven waar jij op focust. In deze gevallen creëer je vanuit de meer actieve vibratie van schuldgevoel, schaamte of gebrek aan (eigen)waardigheid.

Als je niet het gevoel hebt recht te hebben op overvloed, dan heb jij je met subtiel en niet zo subtiel sabotagegedrag verbonden om jezelf te straffen.

Ik ken niemand, noch persoonlijk of professioneel, die niet kan verhalen over een paar situaties waarover hij/zij zich schuldig voelt.

Er zijn 4 categorieën van schuld:

1. Je hebt iets naars, pijnlijks of onwaars gezegd of gedaan waar jij je nu, zelfs decennia later, **schuldig over kunt voelen.**
2. Je hebt iets niet gedaan of gezegd dat je wel gezegd had moeten hebben om een situatie te corrigeren, en je voelt je schuldig en hebt spijt over hetgeen jij waarneemt als een **schaamteloze nalatigheid** wat jou betreft.
3. Jij bent in staat gevoelens van boosheid, afwijzing, of ongeduld tegen een geliefde duidelijk te identificeren, maar belangrijker is dat jij **je schuldig voelt dat jij deze gevoelens hebt!** Je onthoudt jezelf zulke gevoelens toe te laten of ze te uiten.



4. Je voelt je schuldig door te rebelleren tegen autoritaire figuren en mee te gaan met je eigen goede gevoelens. Hoewel je toen een keuze hebt gemaakt die op dat moment voor jou het beste was, keurde de autoritaire figuur, echtgenoot, familielid het af en **nog steeds voel jij je schuldig**. Dat betekent dat jij jezelf nog steeds straft.

**Noteer in je werkboek** een lijst van je eigen schuldgevoelens. Doe dit voordat je verder gaat met lezen. Hoe belangrijk is dit issue nog voor jou over 10 jaar?

- Toen ik mezelf beschermde dan liever de waarheid te vertellen?
  - Toen ik iemand bedroog en er mee wegkwam?
  - Toen ik betrap werd terwijl ik iets negatiefs zei over mijn moeder?
  - Toen ik iets had genomen dat niet van mij was?
  - Toen ik nee zei tegen mijn baas/mijn moeder/ mijn echtgenoot?
  - Toen ik haar/hem bedroog?
  - Toen ik sarcastisch was tegen mijn vader?
  - Toen ik roddelde over mijn partner?
- Enzovoorts, vul zelf aan.



Ogenschijnlijk lijken er geen verbanden te bestaan. Het hebben van oude schuldgevoelens is echter een van de belangrijkste redenen waarom wij onszelf saboteren. Dan kun je nog zo vaak en vol overgave de oefeningen toepassen van de Wet van Aantrekking, maar het levert je dan niet op wat je werkelijk wilt. Dit heeft te maken met het deel van je onbewuste dat niet gelooft dat je succes verdient of dat je het waard bent. Jij bent immers slecht en je hebt iets gedaan dat niet door de beugel kon.

***Het hebben van oude schuldgevoelens is een van de belangrijkste redenen waarom wij onszelf saboteren. Want als jij je schuldig voelt, jij jezelf zult moeten straffen om je beter te kunnen voelen.***

Je zult je niet oké voelen zolang jij niet de straf krijgt waarvan je onderbewustzijn gelooft dat jij het verdient. Om die reden krijgen zelfs mensen die speciale voordelen ervaren, contant geld ontvangen of een nieuwe baan krijgen, de neiging om hun succes te saboteren. Zij hebben het gevoel dat ze het niet verdienen.

Als jij het gevoel hebt genoeg te zijn gestraft, dan kun je nu ontspannen en je veilig voelen zodat je minder bezorgd bent over het moment dat het weer fout gaat. Je wereld zal aanvoelen alsof het weer in balans is.

Ik ken vele mensen die trouw mijn workshops bezoeken en zeggen: *Ik blijf mijn succes nog steeds saboteren. Ik weet niet wat er met mij aan de hand is. Ik wil overvloed, maar ik blijf mezelf in de weg zitten, hoewel ik de Wet van Aantrekking gebruik.*

Dit gevoel en deze levenservaring van 'Ik blijf mezelf saboteren' wordt in NLP (Neuro-Linguïstisch



Programmeren) het tafelblad genoemd en is een perfecte analogie voor hoe je blokkades kunt weghalen.

Stel je de top van de tafel voor als het bredere en meer globale geheel: *Ik ben niet succesvol of Ik blijf mezelf saboteren.*

Wat zijn de ondersteunende 'poten' (overtuigingen, gebeurtenissen, ervaringen, veronderstellingen en comfortzones) die dit tafelblad ondersteunen?

De poten van de tafel manifesteren zich altijd in de vorm van specifieke gebeurtenissen (referenties) waardoor je geloofde dat je het niet waard bent of niet verdient. Soms zijn de tafelpoten beperkende overtuigingen die je tijdens je leven hebt opgepikt.

In een constante staat zijn waarbij jij je schuldig voelt, helpt jou niet en ook de persoon niet die je mogelijk hebt beledigd. Niettemin is je schuldig voelen één van de meest prominente onderliggende gevoelens die verantwoordelijk is voor het blokkeren van succes en overvloed.

**Ga naar je werkboek en vul het onderstaande schema voor jezelf in.**

Stel jezelf enkele belangrijke vragen en noteer de antwoorden.

Vraag	Antwoord
Wat levert het je op om je schuldig te blijven voelen? Wat doet het met je leven?	
Hoe helpt het je om boos op jezelf te blijven? Hoe helpt het je om het probleem op te lossen?	
Waar ben je bang voor als je het schuldgevoel loslaat? Wat is het ergste wat er kan gebeuren?	
Wie zal met je in discussie gaan als jij jezelf vergeeft?	
Wat zijn de consequenties om je goed te voelen wat jezelf betreft?	
Wie ben je zonder schuldgevoel? Wat zou dat je geven ?	

### Basis van schuld

Eerst moet je accepteren wat je hebt gedaan of gezegd en de gevoelens van schuld voelen, voordat je probeert om ze te neutraliseren! Te vaak proberen mensen het schuldgevoel te neutraliseren terwijl ze nog niet hebben afgerekend met de realiteit van de situatie. Dit zorgt er voor dat zij niet verbonden zijn met, of beter gezegd

gescheiden zijn van hun emoties, zodat zij er geen toegang toe kunnen krijgen om ze op te heffen. Ik zeg altijd tegen mijn cliënten: ***iets dat je niet voelt, kun je niet neutraliseren.***

Hoe kom je van je schuldgevoel af? Het meest makkelijke is door middel van visualisatie. Je gaat terug naar de situatie (zoals jij je die herinnert) en terug naar het gevoel van hoe jij je toen voelde. Je gebruikt vervolgens de Secret Techniek. Adem langzaam heel diep in en uit en terwijl je met je rechterwijsvinger naar je hart wijst en je linkerhand op je voorhoofd legt (maakt niet uit of je links- of rechtshandig bent) zeg het volgende:

*Hoewel ik mij schuldig voel voor hetgeen ik toen heb gedaan ..... (vul hier de situatie in. Bijvoorbeeld: in mijn eerste huwelijk) en ik het mezelf kwalijk neem, kies ik er voor deze gevoelens en wat ik heb gedaan te accepteren en mezelf te vergeven voor mijn egoïsme op dat moment ..... (zucht drie keer en ga dan naar de volgende zin).*

*Hoewel ik mij schuldig voel voor wat ik toen heb gedaan en ik niet weet waarom ik toen zo handelde, kies ik er voor te accepteren wie ik ben en hoe ik mij voel en ik ben er oké mee om dit nu helemaal los te laten (zucht drie keer en ga dan naar de volgende zin).*

*Hoewel het schuldgevoel helemaal terecht is en het klopt dat ik mij daarvoor schuldig voel, accepteer ik hetgeen is gebeurd en ik accepteer mijn gevoelens en ik vergeef mezelf zo onwetend en dom te zijn geweest (zucht drie keer en ga dan naar de volgende zin).*

(De hierboven genoemde voorbeelden zijn richtlijnen. Ik moedig je aan je eigen voorbeelden zo specifiek mogelijk te verwoorden zodat je het schuldgevoel kunt wegvagen.)



Bijvoorbeeld:

*Ook al voel ik mij schuldig omdat ik mijn vader heb verteld dat ik hem een zacht gekookt eitje vind.....*

*Ook al voel ik mij schuldig omdat ik hem pijn deed door hem publiekelijk af te zeiken.....*

*Ook al voel ik mij schuldig dat ik haar op een cruciaal moment in de steek heb gelaten.....*

Dit doe je totdat je het gevoel hebt dat je helemaal vrij bent van emoties en weer terug bent bij neutraliteit. Je kunt dit effectief toepassen op elke vorm van stress of spanning in je leven. Vanuit het negatieve (onder de nullijn) wil je altijd terugkeren naar neutraal. Zolang je dat niet hebt gedaan zul je tijd verliezen met de Wet van Aantrekking. Dit hoeft niet op alle terreinen het geval te zijn, maar je weet nooit op welke wel. Pas het dus toe op alle terreinen.

Nu gaan we kijken wat zich boven de nullijn afspeelt.

## **2,5 Dankbaar/Waardering/Motivatie/Geduld**

Om van neutraal naar positieve levensenergie te komen is de eerste stap **dankbaarheid en waardering**. Daar hebben we het al over gehad en je traint je mind door o.a. elke dag in je Secret of Dankbaarheid Journaal bij te houden waar je dankbaar voor bent. Ik geef je tien vragen die fantastisch zijn om mee wakker te worden!

Ik noem ze de 'opbeurende ochtendvragen'. Hiermee zet je onmiddellijk de Wet van Aantrekking in werking.



### Opbeurende ochtendvragen:

1. Waar ben ik nu in mijn leven dankbaar voor?
2. Waar ben ik vandaag dankbaar voor?
3. Waar ben ik enthousiast over vandaag?
4. Waar kijk ik vandaag naar uit?
5. Waar ben ik gepassioneerd over?
6. Van wie houd ik en wie houdt van mij?
7. Hoe voelt het voor mij te weten dat er van me gehouden wordt?
8. Wie ga ik allemaal laten glimlachen vandaag?
9. Wat waardeer ik nu het meest en wie waardeer ik?
10. Wat waardeer ik van mezelf?

Schrijf deze vragen op een systeemkaart en leg het naast je bed of plak het op de badkamerspiegel, zodat je ze elke ochtend ziet maar ook 's avonds terug kunt blikken want op de achterkant schrijf je de **tien avondvragen**:

1. Waar ben ik van vandaag dankbaar over?
2. Waar ben ik enthousiast over vandaag?
3. Wat heb ik geleerd?
4. Wat heb ik uitstekend gedaan en ben ik blij mee?
5. Wat zou ik anders doen? (visualiseer hoe je het in het vervolg wilt doen)
6. Van wie houd ik en wie houdt van mij?
7. Hoe voelt het voor mij te weten dat er van me gehouden wordt?
8. Wie heb ik allemaal laten glimlachen vandaag?
9. Wat waardeer ik het meest aan vandaag en wie waardeer ik?
10. Wat waardeer ik van mezelf van vandaag?



**Motivatie en geduld.** In mijn voorwoord heb ik al tips gegeven over motivatie, het begint allereerst met een commitment aan jezelf. Geduld leer je door elke dag te werken met de speciale techniek om alles wat niet goed gaat onmiddellijk aan te pakken, daarmee leer je steeds sterker te worden.

Dan gaan we nu door naar een stap hoger op de schaal waardoor we steeds vitaler en blijer worden.

### **5 Volharding/Liefde/Vreugde/Speelsheid/ Acceptatie**

Over **volharding** heb je kunnen lezen in mijn voorwoord; het is het zusje van commitment. Lees dat voorwoord desnoods nog even terug.

**Liefde, vreugde en acceptatie** gaan samen. Dit betekent dat je doet waarvan je hart gaat zingen. Het is leren jezelf en degenen waarvan je houdt volledig te accepteren.

Liefde is een breed begrip maar waar het om gaat is met een open hart te leven, het verleden los te laten en volledig je aandacht te geven aan wat nu speelt in je leven. Dat doe je volledig vanuit kwetsbaarheid, zonder angst om gekwetst te worden of pijn te voelen omdat iets moois ooit zou kunnen eindigen. Door er nu van te genieten zul je alleen maar groeien en als het voorbij gaat, heb je een mooie tijd om op terug te kijken en zul je sterker zijn dan toen het begon. Je leven zien als een spel dat als doel heeft dat jij jouw levensintentie vindt en volgt, zal jouw hart vanzelf doen zingen van blijdschap.

### **7,5 Inspiratie/Geloven in jezelf/Enthousiasme/ Passie**

**Inspiratie** is gelijk aan openstaan doordat je gelooft in jezelf en je dromen. Je zoekt naar personen die voor jou als rolmodel kunnen fungeren en die jou inspireren en kracht geven. Daaruit vloeit automatisch enthousiasme en



passie voort. Door rolmodellen te nemen die jou dagelijks inspireren om meer uit je potentieel te halen blijf je groeien. Ik geniet van mensen die vol enthousiasme zijn en ga altijd mee in hun energie. Ik heb vrienden die mij inspireren en ik inspireer hen.

### **10 Extase/Gelukzaligheid/Onvoorwaardelijk Geluk**

Als je op je pad blijft en trouw bent aan jezelf en met name blijft werken aan de zaken die je storen totdat jij je door niets of niemand uit je kracht laat halen, dan kom je op het allerhoogste niveau van extase oftewel zelfrealisatie of verlichting. Dat is in India waar de 'goeroes' het over hebben en dat in elk van ons aanwezig is. Het is – zoals zij beweren - haalbaar voor iedereen die echt toegewijd is. Ik weet dat nog zo net niet, maar het is een loffelijk streven om het beste uit jezelf te halen en te blijven groeien. Ik zie het niet als een doel maar als iets wat je overkomt als jij trouw blijft aan je pad en blijft werken aan jezelf.

Het moge duidelijk zijn dat als je consistent boven de nullijn zit dat je een hogere frequentie hebt, dan wanneer je onder de nullijn zit. Boven de nullijn ben je blijer, opgewekter en optimistischer en benut je op een natuurlijke wijze de Wet van Aantrekking meer voor wat je hartewensen zijn. Je komt steeds dichterbij je authentieke zelf en je wordt een magneet voor liefde, geluk, geld en succes.

Met andere woorden: de Wet van Aantrekking draait dan op volle toeren voor wat jij wilt en wat bij jouw energie hoort. Eigenlijk hoeft je niets meer te wensen, want het komt vanzelf naar je toe. Jouw gedachten worden dingen.



**Hoe hoger je boven de nullijn zit, hoe minder  
inspanning en hoe meer je aantrekt van wat je wilt.**

Ik hoop dat je hiermee aan de slag gaat en het jou nu duidelijk is dat jouw doel moet zijn om boven de nullijn te komen en te blijven groeien. Hierdoor kun jij jouw leven steeds liefdevoller, speelser en moeitelozer maken. Sinds ik positief ben en me niet meer laat meetrokken door negativiteit en pessimisme om me heen, gaat alles in mijn leven moeitelozer en sneller.

## Hoofdstuk 4 - De 7 Universele wetten die je helpen beter te manifesteren - Mind training fase 4

In 1988 maakte ik voor het eerst kennis met de Wet van Aantrekking nadat ik via visualisaties 9 maanden later moeiteloos een Mercedes manifesteerde. Sindsdien ben ik geïntrigeerd dat wij als mensheid de enige levende soort zijn die geen kans ziet om meer uit zijn potentieel te halen.

We zijn meesters in het verzinnen van excuses. Ik hoor dagelijks dat mijn cursussen te duur zijn en als ik vraag of men weet dat we ook instapcursussen hebben die heel betaalbaar zijn, hoor ik andere excuses:

Ik heb geen tijd....

Het is te ver....

Er komen teveel mensen...

Enzovoort....

Dieren in het wild zijn van nature niet lui. Zij moeten voor zichzelf zorgen en zullen alles op alles zetten om hun dagelijkse kostje bij elkaar te scharrelen. Ons drama is dat wij zoveel rotzooi in onze mind meeslepen dat wij meegekregen hebben van onze ouders, leraren, TV en omgeving dat je bijna een mensenleven nodig hebt om dat weer te **ont-leren**. Dat is de reden dat ik cursussen geef om mensen weer terug te brengen naar hun Authentieke Zelf. Persoonlijke ontwikkeling is geen ontwikkeling in de echte zin van het woord, maar is het herinneren van wie we werkelijk zijn. Als je je herinnert wie je bent, dan pas heb je persoonlijke vrijheid.



Wanneer je een toolbox (gereedschapskist) hebt waarmee je alles aankunt wat er in het leven op je pad komt, dan voel je je vrij en krachtig.

Dat is wat ik mensen leer: hoe beter men leert met emoties om te gaan, hoe beter men zijn/haar eigen grenzen kan aangeven. En hoe meer men weigert te doen wat tegen de eigen natuur ingaat, hoe vrijer men is. Zou jij niet ook vrij willen zijn? Ben jij niet de moeite waard om te investeren in je toekomst? Onwetendheid is je grootste vijand. Als jij er echt voor wilt gaan zul je verder en dieper moeten gaan dan dit boek. Dit boek is slechts een kennismaking met wat mogelijk is.

Onze bedrijfs slogan luidt niet voor niets Be the Best you can Be!

Deze slogan geeft precies aan wat ik bedoel. Wanneer je naar de Be the Best you can Be Academy komt, dan leer je te stoppen met het maken van excuses en dan kom je in aanraking met de 7 Universele Wetten van Succes. Succes betekent dat je persoonlijk vrij geraakt en in je authentieke kracht komt.

Ik ga deze 7 Universele Wetten nu met je doornemen. Wil je meer informatie over onze cursussen? Ga dan naar <http://www.roymartina.com/>.

## De 7 Meest Belangrijke Universele Wetten van Succes

### 1. De Wet van Aantrekking

De definitie hiervan is dat soortgelijke energie gelijkende energie aantrekt. Wanneer jij die energie bezit en je regelmatig verbindt met wat je wilt, dan komt het naar je toe. Bij deze wet gaat het meer om voelen dan om visualiseren. Je moet je rijk voelen om rijk te worden. Door dankbaar te zijn voor alles wat jou rijk doet voelen ben je op de juiste frequentie.

Laten we eens je gezondheid bekijken. Stel, je bent ziek en chronisch moe.

Dag in en dag uit voel je je moe en je baalt ervan dat je zoveel niet meer kunt. Hoe verander je dat? Simpel door je te richten op alles wat je wel kunt en daar dankbaar voor te zijn. Je gaat steeds een stapje verder. Je dankt de goden elke dag voor alle energie die je wel hebt. Op die



momenten voel jij je vol energie en dat gevoel houd je vast want dat is het gevoel dat je hebt als je wel helemaal gezond zou zijn. Je bent dankbaar dat je die energie kunt voelen, ook al was het maar voor even. Dat is heel belangrijk! Je bent nu reeds dankbaar voor het feit dat jij kunt voelen hoe het is om veel energie te hebben, hoewel je het nog niet hebt. Het kan zijn dat je

hierdoor de juiste persoon aantrekt die jou verder helpt. Ik heb vele mensen met chronische vermoeidheid geholpen. Een voorbeeld is Kirsten die nu na 1 jaar cursus te hebben gevolgd zoveel energie heeft dat ze zich hyperactief voelt en moet leren om rustiger aan te doen.

**Vraag:** welk gevoel hoort bij jouw doel? Schrijf het op een systeemkaart en neem elke dag de tijd om je op dit gevoel te concentreren.

Dit is precies de manier hoe ik de Mercedes heb gemanifesteerd. Ik wilde helemaal geen Mercedes, maar omdat ik toentertijd niet geloofde dat ik iets via visualisatie zou kunnen manifesteren, koos ik een plaatje van een model dat ik nooit zou kopen. Elke dag nam ik 10 tot 15 minuten en concentreerde mij op hoe het zou voelen om in zo'n Mercedes te rijden. Na 3 maanden was er echter



nog steeds niets gebeurd en stopte ik ermee. Zo'n 6 maanden later ging ik voor een project van een jaar naar Zwitserland. Op het vliegveld wachtte de projectleider mij op met de sleutels van mijn bedrijfsauto: een Mercedes....., dezelfde kleur en model als op het plaatje dat ik had. Ik was eerst verbaasd, maar direct daarna boos dat ik niet de auto had gevisualiseerd die ik veel liever had gehad.

## **2. De Wet van het Omgekeerde effect bij behoefte**

Dankzij de Wet van Aantrekking weten we alles over focus. Richt je aandacht op overvloed en je krijgt meer overvloed. Focus op schaarste en je komt nog meer tekort. Toch zit er een addertje onder het gras waardoor het heel vaak misgaat. Wanneer je iets **te** graag wilt, verkramp je en krijg je juist het omgekeerde. Bijvoorbeeld: wanneer je in bed ligt en je doet je best om te slapen zul je heel vaak juist wakker liggen. Hoe meer jij je inspant om te slapen, hoe lastiger het wordt.

Of stel dat je in geldnood zit en je hebt heel snel een grote som geld nodig. Je bent gestrest en wat je krijgt is nog meer geldnood. De Wet van Aantrekking raakt dan juist geblokkeerd.

Heel vaak spookt het door ons hoofd wat er allemaal mis kan gaan als we niet voldoende geld hebben of niet voldoende slapen of wat we dan ook nodig hebben. Hoe graag je het ook wilt en hoe sterk je ook denkt aan wat je nodig hebt, je moet dat gevoel van 'nodig hebben' (ik noem dat verkramping) loslaten om de Wet van Aantrekking zijn gang te laten gaan en niet geblokkeerd te raken door verkrampde energie. Ik heb een prachtige cd gemaakt om het onbewuste te trainen om los te laten, de cd heet ook **Loslaten**. Door regelmatig naar deze cd te luisteren leer je de kunst van het loslaten en ontspanning.



Het zal je leven op een ongekeerde manier in positieve zin veranderen. Om te bestellen kun je simpelweg op de titel klikken.

### **3. Vibratie: de Wet van waardering en dankbaarheid**

Als jij op dezelfde frequentie vibreert als je doelen, dan zul je aantrekken wat jij wilt. Wat bedoel ik daarmee?

**Voorbeeld:** Als je rijk wilt zijn moet je je **NU** rijk voelen. Wat jij waardeert, wordt gewaardeerd. Waar je dankbaar voor bent, maakt dat er meer komt om dankbaar voor te zijn. Dit is een belangrijke subwet van de Wet van Aantrekking.

Als je kijkt naar de Emotionele Fitness Schaal in het vorige hoofdstuk kun je zien dat je hiermee boven de nullijn komt (je vibreert op een ander niveau). Daardoor trek je automatisch meer aan van wat bij je past en wat jij wilt. Er zijn veel zaken die naar je toe komen waaraan je niet eens hoeft te denken.

Ik krijg heel vaak kansen die ik niet heb gevisualiseerd maar die wel een enorme impact hebben op mijn leven. Zo werd er bijvoorbeeld een cursus gegeven in het dorp waar ik woon (in Florida).

Ik ben nooit eerder naar een cursus geweest in mijn dorp maar werd daarop geattendeerd door mijn ex-vrouw, die mij vertelde deze cursus echt iets voor mij te vinden. Die cursus heeft mijn leven veranderd. Het gaf mij inzichten waardoor ik een volledige ommezwaai kon maken in mijn leven op zakelijk gebied. Het gaf me inzichten die ik op geen ENKELE andere wijze te weten had kunnen komen. Dergelijke gebeurtenissen overkomen elk van ons en dit heeft te maken met de frequentie waarop je resoneert.



#### 4. De Wet van Keuze: jij hebt altijd een keuze hoe je omgaat met het leven

Als je er goed over nadenkt, is het zo dat we alleen maar keuzes hebben.

Gebaseerd op onze keuzes zal ons leven de ene kant of de andere kant op gaan. Als jij ervoor kiest om je emoties te onderdrukken en conflicten uit de weg te gaan en zogenaamd te doen alsof alles koek en ei is, heb je een grote kans dat je vroeg of laat daar een heftige prijs voor betaalt in de vorm van een chronische ziekte.

Als jij ervoor kiest om tussendoor steeds lekkere snacks te eten, moet je ook niet verbaasd zijn dat je 5 jaar later 12 kilo teveel weegt.

Als jij ervoor kiest om niet aan lichaamsbeweging te doen, zal het je niet verbazen dat je jaren later niet fit bent en aan bijvoorbeeld hartziekte lijdt.

In India noemen ze dit de **Wet van Karma**: oorzaak en gevolg.

Deze wet is onverbiddelijk en zonder aanzien des persoon.

Als je sigaren rookt en je krijgt mondkanker, dan is dat de Wet van Karma.

Als je niet spaart en je hebt niets als je met pensioen gaat, dan is dat ook de Wet van Karma. Het woord 'Karma' betekent in het Sanskriet: **actie**. Op basis van je keuze neem je actie en dit heeft gevolgen. Ons leven wordt bepaald door de keuzes die we op dagelijkse basis maken.

Wat ik je zou willen vragen is te kijken naar wat je anders zou willen doen. Welke keuzes maak je nu die niet goed voor je zijn?

Schrijf ze op in je Secret Journaal en in je werkboek en maak vanaf nu elke dag opnieuw het commitment dat je andere keuzes gaat maken. Je blijft net zo lang oefenen



totdat het lukt. Indien het niet lukt dan ga je met behulp van affirmaties (zie volgend hoofdstuk) werken aan je identiteit om de persoonlijkheid in jou te creëren die het wel kan.

## 5. De Wet van Verandering: elke dag opnieuw beslissen ervoor te gaan

We willen allemaal wel iets veranderen in ons leven. Dat is niet zo makkelijk omdat alles wat een gewoonte is geworden ook in de hersenen een bepaalde structuur



heeft gecreëerd door middel van verbindingen tussen de zenuwcellen. Deze verbindingen noemen we **synapsen** (zie foto). De synapsen zorgen bijvoorbeeld dat we kunnen autorijden zonder steeds na te denken hoe we moeten schakelen en gas geven. Hoe langer we iets doen, hoe meer synapsen we hebben en dat betekent dat we volledig kunnen vertrouwen op onze automatische piloot. Heel

veel zaken die we dagelijks doen gaan op de automatische piloot, zoals lopen, drinken, eten, praten, afwas doen, tandenpoetsen, vele zaken op ons werk, enzovoort. Wanneer we iets nieuws leren dan klungelen we eerst een tijdje in het rond totdat we genoeg synapsen hebben opgebouwd. Wanneer we iets nieuws willen leren, dan kunnen we het met ons denken sturen (bijvoorbeeld leren eten met mes en vork).



Wanneer we echter iets willen veranderen in ons leven, zoals elke ochtend gaan sporten (hardlopen) terwijl we al 20 jaar niets hebben gedaan in die richting, dan is het razend moeilijk om oude vastgeroeste patronen (lees: synapsen) te doorbreken.

De Wet van Verandering zegt dat we drie ingrediënten nodig hebben om een oud patroon te doorbreken:

**A. Besluit**

**B. Motivatie**

**C. Discipline (doorzettingsvermogen)**

A. Je besluit komt op het moment dat jij beslist "**Ik** moet **NU** veranderen!"

B. Motivatie komt voort uit het feit dat we pijn hebben geassocieerd met het oude gedrag en plezier met het nieuwe gedrag. Hoe meer pijn we hebben met het oude gedrag (bijvoorbeeld: niet sporten maakt dat ik last heb van mijn hart, ik blijf in gewicht aankomen en als ik zo doorga krijg ik een hartinfarct. Mijn vader is ook overleden aan een hartinfarct en ik wil niet ook die kant opgaan). Hoe meer plezier je ondervindt van het nieuwe gedrag, hoe beter (als ik 15 kilo afval ga ik een wereldreis maken, dat wil ik al vanaf dat ik kind was. Ik ga nu 3 maanden vrij nemen en heb dat al geregeld op mijn werk).

C. Discipline is niets anders dan consistent jezelf herinneren aan het waarom je het doet, waar je voor gaat en wat het voor je betekent. Het betekent ook trouw zijn aan jezelf en je dromen. Jij maakt jezelf belangrijk in plaats van klein. Een diepe verandering houdt in dat je een leefwijze verandert. Visualisatie waarbij je jezelf ziet met de leefwijze die je wilt en daar maximaal plezier aan te associëren werkt dan heel goed. Een nieuwe gewoonte

eigen maken betekent dat je het minimaal 3 maanden doet en daaraan heel veel plezier verbindt. Met andere woorden: je moet een commitment maken voor minimaal 3 maanden en het dagelijks oefenen. Chinezen die Qi-gong beoefenen (spreek uit als 'tsjie koeng'; Qi-gong is de bewegingsleer en meditatie die gericht is op zelfheling en lichaam en geest in balans brengen) doen dit 100 dagen achtereen om resultaat te behalen. Eén oefening is 1 gong. Een dag overslaan betekent dat je opnieuw moet beginnen. Ik raad je dan ook aan om de dagen bij te houden in je Secret Journaal en 100 dagen te oefenen. Tel achterwaarts, doe elke dag je oefeningen en luister ook dagelijks naar de meditatie die je hebt gedownload.

## **6. De Wet van Tijd: een dag heeft 24 uur**

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd, dat staat vast. Ons succes hangt af van hoe effectief we deze tijd gebruiken. Brilljante mensen als Einstein, Mozart, Shakespeare, Leonardo Da Vinci hadden net zoveel tijd als ieder van ons.

Hoe gebruik jij je 24 uurtjes?

**Voorbeeld:** ik heb mezelf getraind om 6 uur te slapen in plaats van de gebruikelijke 8 uur. Als ik geen stress ervaar (extreem drukke dagen) dan kom ik zelfs met 5 uur slaap toe.

Doorgaans heb ik dus 2 uur meer per dag te besteden, ofwel 14 extra uur per week en op jaarbasis 728 uur extra. Het komt erop neer dat ik anderhalve maand meer heb dan iemand die gemiddeld 8 uur slaapt! In die extra verworven tijd schrijf ik o.a. mijn boeken en verzin ik nieuwe dingen. Ik heb nu zo'n 60 boeken geschreven, Verder lees ik op het toilet nieuwsbrieven, gemiddeld 1



per dag, waardoor ik blijf op mijn vakgebieden. Als ik lange afstanden vlieg neem ik altijd een leuk project mee waaraan ik kan werken. Ik vergader met één van mijn zakenpartners heel vaak in de auto. We gebruiken onze tijd heel effectief en ik word zo nooit moe van het autorijden. Naar mijn gevoel haal ik het maximale uit mijn dag.

Ik zorg ook voor tijd voor mezelf om te sporten en te luisteren naar mijn cd's. Ik ben nu aan het experimenteren om programma's te ontwikkelen zodat je zonder schade kunt leren tijdens je slaap of kunt werken aan je gezondheid en vitaliteit en elke dag uitgerust en vitaal opstaat. Dat zou betekenen dat we er nog zo'n 6 uur per nacht bij krijgen! Ik pas dat systeem al toe vanaf mijn 13<sup>e</sup> omdat ik leerproblemen had op school. Ik luisterde gedurende mijn slaap naar audio tapes die ik had opgenomen. Ik was mede daardoor de beste van de klas. **Schrijf op in je werkboek** wat jij kunt doen om je tijd effectiever te gebruiken en te werken aan je doelen.

## **7. De Wet van Ervaring: Hoe meer je iets doet, hoe beter je erin wordt.**

In het Engels zeggen ze: 'Repetition is the mother of all skills.'

Dit betekent zoveel als dat de herhaling de weg is naar meesterschap: Repetition is the path to mastery.

Deze wet is op het eerste gezicht begrijpelijk en er zijn uitzonderingen mogelijk. Wat ik daarmee bedoel is dat er virtuozen op deze wereld zijn die heel snel iets oppakken en in korte tijd veel beter zijn dan mensen die het al jaren doen.



Dat kan, zij zijn echter uitzonderingen.

Als je goed wilt worden in het spreken in het openbaar dan moet je elke gelegenheid aangrijpen om te oefenen en ervaring op te doen. Ik ben van mening dat we tijdens ons leven nooit uitgeleerd raken. Het is bewezen dat onze



hersenen uitgerust zijn om steeds nieuwe zaken te kunnen leren en dat we onze hersenen tot op hoge leeftijd bezig dienen te houden. Rust roest en leidt tot vroegtijdige aftakeling en geheugenverlies.

Ik ben altijd bezig met nieuwe zaken te leren en uit te vinden. Ik vind het ook leuk om zaken te leren die niets te

maken hebben met mijn vakgebied. Zoals diepzee duiken, Russische fitness training (waarbij gewerkt wordt met **kettlebells**), windsurfen of een nieuwe taal. Wij zijn leermachines en mogen niet stoppen met leren. De Wet van Ervaring is heel goed van toepassing op de Wet van Aantrekking. Wat je moet leren is: aantrekken, manifesteren en er steeds beter in worden. Altijd blijven oefenen en nooit opgeven.

Heel veel mensen op mijn cursussen zeggen vaak: ik weet dit al! Als ik aan hen vraag: Leef je het ook? Dan moeten ze bijna altijd bekennen dat ze het wel weten maar niet toepassen. Weten is geen vaardigheid geworden en is dus louter theorie.

Door een open mind te behouden, krijg je feedback van het Universum hoe je het nog beter kunt doen. Je bent letterlijk nooit te oud om nieuwe kunstjes te leren.

Je moet bereid zijn om uit je comfortzone te stappen en open te staan om nieuwe manieren te leren hoe je het beter kunt doen. Het allerbelangrijkste dat ik je te vertellen heb is om je ervaringen niet uit de weg te gaan omdat ze



emotioneel pijnlijk voor je zijn. Ga het aan en leer beter om te gaan met je emoties. Kritiek is een prachtig leerinstrument en wees er niet bang voor, ontvang het nederig en kijk of er iets bij zit waar je wat aan hebt. Neem niets persoonlijk, maar zie je ervaringen als informatie van het Universum.

## **De wetten op een rijtje en je huiswerk**

(ga hiervoor naar je werkboek om het in te vullen)

### **1. De Wet van Aantrekking**

Soortgelijke energie trekt gelijkende energie aan.  
Welke energie wil jij meer in je leven?

### **2. De Wet van het Omgekeerde effect bij behoefte**

In welke zaken ben jij verkrampd en wat moet je loslaten?

### **3. Vibratie: de Wet van Waardering en dankbaarheid**

Vibreer je voldoende op de frequentie van je doelen?  
Wat kun je nog meer doen om nog meer op deze frequentie te vibreren?

### **4. De Wet van Keuze: jij hebt altijd een keuze hoe je omgaat met het leven**

Wat zou je anders willen doen?  
Welke keuzes maak je nu die niet goed voor je zijn?  
Schrijf ze op en maak vanaf nu elke dag opnieuw het commitment dat je andere keuzes gaat maken en blijf net zo lang oefenen totdat het lukt.

### **5. De Wet van Verandering: elke dag opnieuw beslissen ervoor te gaan**

De Wet van Verandering zegt dat we drie ingrediënten nodig hebben om een oud patroon te doorbreken: A.



Besluit B. Motivatie C. Discipline (doorzettingsvermogen).  
Hoe gemotiveerd ben jij, hoeveel pijn heb je geassocieerd met niet veranderen en hoeveel plezier met wel veranderen?

Heb je een commitment van minimaal 3 maanden?

#### **6. De Wet van Tijd: een dag heeft 24 uur**

Hoe kun jij nog effectiever gebruik maken van je tijd?

Hoe gebruik jij je 24 uurtjes?

Wanneer verlies je tijd met zaken die niet belangrijk en ook niet goed voor je zijn?

#### **7. De Wet van Ervaring: Hoe meer je iets doet, hoe beter je erin wordt**

Welke vaardigheden zou je willen ontwikkelen en heb je daar al een plan voor?

Zo niet, maak dit plan dan nu met een tijdslijn zodat je ook een eindmoment hebt waarop je jouw doel bereikt.



## Hoofdstuk 5 - Missing link 3: Hoe verander ik mijn geloofsovertuigingen zodat de Wet van aantrekking altijd werkt? Mind training fase 5

Ik heb in de afgelopen 2 jaar honderden mensen gesproken die het boek The Secret hadden gelezen of de dvd gezien en die ondanks hun verwoede pogingen niet ver kwamen met het manifesteren van hun dromen. Bijna altijd had ik binnen een paar minuten boven water waar hun blokkades lagen.

De meest simpele blokkade is dat men probeert in te vullen hoe het moet gebeuren. In het boek The Secret wordt daarover uitgebreid gesproken, maar toch kunnen de lezers er niet bij en zijn ze teveel bezig met de vraag hoe ze hun dromen kunnen verwezenlijken. Het boek The Secret leert je hoe je jouw bestelling moet plaatsen bij de Universele webshop. Dat klinkt nogal simpel, maar pas dan komen de uitdagingen.

### Hoe je de vraag 'Ja, maar hoe?' overwint

De meeste mensen zien af van hun bestelling als ze zeggen: 'Ik wil .....' en zich vervolgens afvragen: Ja, maar hoe? Hoe ga ik dat bereiken?

Met die vragen wordt de mooie, schone bestelling die je in het Universum plaatste vernietigd.

De meest gemakkelijke manier om hiermee om te gaan is om langzaam heel diep in en uit te ademen en de Secret Techniek toe te passen.

Terwijl je met je rechterwijsvinger naar je hart wijst en je linkerhand op je voorhoofd legt, zeg je het volgende:

***Ook al weet ik niet hoe, ik zorg ervoor dat ik het krijg, ook al geloof ik dat ik dit niet kan krijgen; als ik werkelijk***

*zou moeten toegeven wat ik het liefste wil, dan is dit wat ik wil!*

Het is belangrijk dat je na het zeggen van deze zin minimaal 3 keer langzaam in en uit ademt.

Heb je eenmaal het vertrouwen dat het goed komt, dan heb je ook de neiging om andere obstakels op je weg opzij te schuiven. Met het hebben van vertrouwen geef je het mooie, pure verlangen de kans zichzelf te presenteren. Zodra dit verlangen zich openbaart, kun je het vastleggen op papier en beginnen met het proces waarbij je het dagelijks oplaadt met positieve emoties. De vraag hoe je iets manifesteert is een zeer belangrijk obstakel dat je eerst moet overwinnen. Het helpt je te ontspannen en het Universum een kans te geven synchroniciteit te creëren waardoor alles bij jou komt op de perfecte manier en het juiste moment.

### **De succesketting is de weg naar eigenwaarde**

De meeste mensen zijn teveel gericht op enkele doelen waarvan ze denken dat ze daarvan gelukkiger worden. Onderzoek wijst echter uit dat de meesten niet gelukkig worden, omdat zij zichzelf vergelijken met anderen en manieren vinden om wat ze hebben kleiner te maken dan het is. Het hoofddoel is gelukkig en gezond te zijn en te genieten van het leven en makkelijk en moeiteloos dat wat we niet willen of onprettig vinden, los te laten of te transformeren in kracht en groei. De rest is bijzaak en het toefje slagroom op de taart.

Dit vormt ook de basis van de succesketting en zelfontwikkeling.



Er zijn mensen die zich enorm ergeren aan mijn succes en geen enkele kans onbenut laten om kritiek en negativiteit te uiten op mijn persoon. De reden kan divers zijn, het kan zijn dat ik niet aan hun verwachtingen voldoe. Bijvoorbeeld omdat men verwacht dat ik verlicht ben en alles weet, altijd tijd heb voor iedereen en al mijn geld weggeef. Anderen haten mij omdat zij mij zien als de vertegenwoordiging van alle kwaad. Zij zien mij als arrogant, een goeroe die misbruik maakt van mensen en hen afhankelijk maakt, al hun geld aftroggelt om hen vervolgens arm en berooid in de goot achter te laten. De meest gebruikte 'scheldwoorden' zijn: commercieel, goeroe, arrogant en charlatan.

Wat al deze mensen niet weten is dat mijn doel in het leven geen financieel gewin is, maar juist het helpen van anderen. Wat deze mensen ook niet weten is dat ik belangeloos duizenden mensen heb geholpen in woord, daad en met geld.

Juist nu is het voor mij belangrijker dan ooit om gefocust te blijven op mijn succesketting.

De succesketting betekent niet focussen op één ding, maar alles wensen wat je echt wilt in je leven zonder offers te maken op welk gebied dan ook.

Je wilt gelukkig zijn **én** vitaal **én** gezond **én** redelijk veel geld hebben **én** je lekker in je vel voelen **én** spiritueel groeien naar je authentieke zelf **én** lang **én** vitaal leven, enzovoort.

Om je succesketting helemaal goed te doen hebben we een oefening die ik de oefening van de 4 cirkels genoemd heb.

### **De oefening met de 4 cirkels**

De oefening met de 4 cirkels is heel eenvoudig. Het brengt met zich mee dat je een journaal bijhoudt waarin je visie en een volledig ontwerp van je leven is terug te vinden.

#### **Er zijn 12 categorieën:**

- 3 categorieën voor Vitaliteit en Gezondheid
- 3 categorieën voor Overvloed
- 3 categorieën voor Liefde en
- 3 categorieën voor de Geest.

In essentie willen mensen maar 4 dingen van het leven: Gezondheid, Rijkdom, Onvoorwaardelijk Geluk (Geestelijk) en Liefde.

Er zijn verschillende aspecten van gezondheid, welvaart, spiritualiteit en liefde en alhoewel er andere systemen zijn die praten over de Wet van Aantrekking, zijn er in feite vele manieren die je een stukje geven van de puzzel. Maar het systeem van de 4 cirkels geeft je alles dat je nodig hebt om met ontwerpen te beginnen en het



meesterwerk van je eigen unieke leven te creëren en te manifesteren.

Alles dat je mogelijk zou kunnen of willen ontvangen zal terug te vinden zijn in één van deze 12 categorieën zodat je een compleet systeem hebt om je leven te creëren waarbij niets is uitgesloten.

**Werk deze oefening voor jezelf uit in het werkboek.**

### Identiteit van succes

Je kunt alles wensen wat je wilt maar als je geloofsovertuigingen (dus je identiteit) niet passen bij wat je wilt dan gaat het zeker niet lukken. Dit vormt het de tweede grote obstakel voor de meeste mensen.

Je hebt een identiteit nodig die hoort bij iemand met voorspoed, wiens leven moeiteloos is en voor wie welvaart, gezondheid, succes, vitaliteit en gelukkig zijn vanzelfsprekend is. Daarbij gaat het er om dat je iemand wordt die consistent boven de nullijn zit (zie de Emotionele Fitness Schaal), dankbaar en speels is en geniet van het leven dat op hem/haar afkomt. Zou jij dat ook willen? Om dit te bereiken heb ik een oefening ontwikkeld. Het vraagt een paar maanden (100 dagen) om je hersenen volledig te programmeren met nieuwe synapsen die hierbij passen maar dan heb je ook wat. Je bent dan een automatische magneet voor geluk en je wensen.

### De 7 affirmaties die je leven gaan veranderen en hoe je ze effectief toepast



## The Secret Emotionele Fitness affirmaties

1. *Ik hou van mezelf en ik ben zeker van mezelf en volledig vredig onder alle omstandigheden en ik ben moed en kracht en kan alles aan dat op mijn pad komt.*
2. *Ik ben opgewekt geduldig wat er ook gebeurt en ik ben liefde en goed in het vergeven van anderen en ik voel compassie.*
3. *Ik blijf altijd gefocust op het positieve en ik verdien alles wat ik mezelf toewens en véél meer.*
4. *Ik bereik mijn doelen met gratie, genot en gemak en ik omarm en accepteer alles van mezelf met liefde.*
5. *Ik geniet ten volle van het leven en Ik ben super flexibel en creatief en ik geef mijn grenzen goed en duidelijk aan.*
6. *Ik ben yin en yang, goed en slecht, ik heb alles in mij en ik verwerk en integreer alles in mij met gratie, genot en gemak.*
7. *Ik ben liefdevol en krachtig kwetsbaar en ik ben emotioneel intelligent, niets of niemand kan mij uit mijn goede gevoel en kracht halen.*

Dit zijn de 7 affirmaties die ik na jaren onderzoek heb geformuleerd om een krachtige identiteit te creëren, waardoor je een magneet wordt voor wat je wilt en stap voor stap steeds hoger op de Emotionele Fitness Schaal komt.

Ik reciteer ze vrijwel dagelijks onder de douche (mijn favoriete plek om dat te doen).

Dus hoe pak je het aan? Je kunt kiezen het 1 tot 3 keer per dag te doen; het beste moment is 's morgens direct na het opstaan of 's avonds voor het slapen. Ik doe ze 's avonds onder de douche. Je gebruikt weer de Secret Techniek: je rechterwijsvinger wijst naar jouw hart en je linkerhand ligt op je voorhoofd, dan zeg je de affirmaties



en na elke affirmatie minimaal 3 keer langzaam in- en uitademen.

Het vraagt een maand of drie om je hersenen volledig te programmeren met voldoende nieuwe synapsen om jou een automatische magneet te maken voor geluk en al je wensen. Ik zou als ik jou was er zo snel mogelijk mee beginnen. Doe eerst de oefening met de 4 cirkels en daarna dagelijks deze oefening.

**Wat ga je vandaag anders doen dan gisteren,  
waardoor morgen beter is dan vandaag?**

## Hoofdstuk 6 - Missing link 4: De weg ernaar toe is het echte doel - Mind training fase 6

Decennia lang wordt er gezegd dat er vele wegen zijn die naar Rome leiden.

De waarheid is dat als je de keuze zou hebben, jij een weg zou nemen die voor jou prettig is met niet al te veel obstakels en grote uitdagingen.

Aan de andere kant kun je alles aan wat er op je pad komt als je de beschikking hebt over een goede toolbox (gereedschapskist). Dan leer je uit elke uitdaging waardevolle lessen of ontwikkel je nieuwe vaardigheden die je later van pas kunnen komen. Echter, als je niet geniet van de weg ernaar toe dan kan je pad naar je doel weleens zo onaangenaam zijn dat jij daardoor je doelen niet behaalt. Een andere uitdaging kan zijn dat je zo gefocust ben op je doel dat je essentiële zaken vergeet of verwaarloost, zoals je gezondheid met als gevolg dat je daarvan later last krijgt. Het kerkhof ligt bezaaid met jonge, succesvolle mensen die rijk gestorven zijn omdat ze hun gezondheid verwaarloosden. Dus als we vergeten dat onze gezondheid belangrijk is betalen we een te hoge prijs. Als we vergeten te genieten van de weg ernaar toe kan het gebeuren dat we tegen de tijd dat we op onze bestemming zijn aangekomen zuur, verbitterd en ongelukkig zijn geworden en niet meer kunnen genieten van onze behaalde successen.

Ik heb me schuldig gemaakt aan al deze 'fouten' en er veel van geleerd. Ik ben zo druk bezig geweest met het redden van de wereld dat mijn huwelijk er aan ten onder is gegaan en ik heel veel heb gemist van het opgroeien van mijn kinderen.

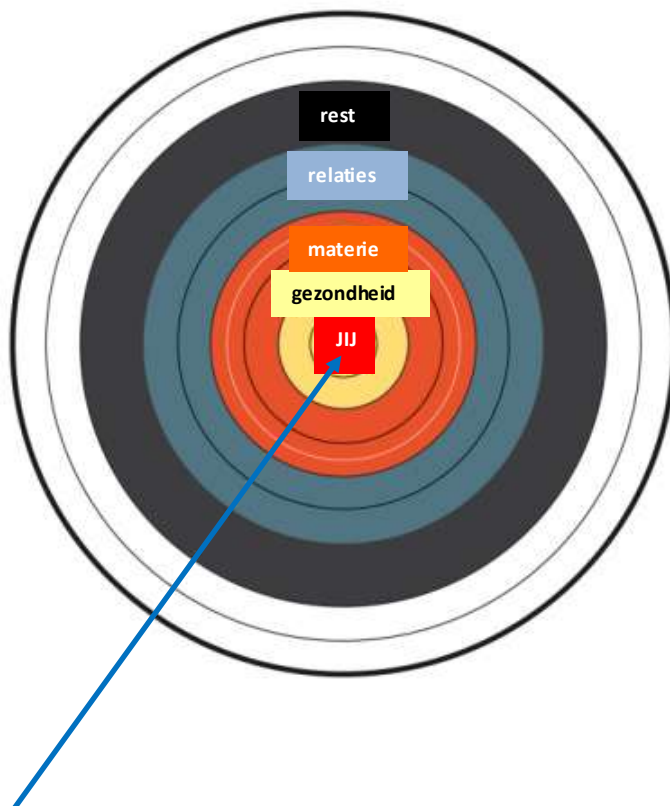
Ik heb inmiddels geleerd om op te letten hoe ik mijn doelen behaal, maar dat dit niet ten koste gaat van mijn



gezondheid, geluk, vitaliteit en opgewektheid. Dat accepteer ik niet meer. Ik zie nu in dat de weg belangrijker is dan het doel. Kortom, wie je wordt op weg naar je doel is belangrijker dan het doel zelf!

**Hoe je de weg aflegt is belangrijker dan het doel dat je stelt!**

Dit is een heel belangrijk inzicht om mee te nemen. Hoe ik het zie is dat als je een schietschijf zou nemen met 5 of 6 cirkels, dan zit in het midden de kern van het doelwit: de roos of bull's eye. Dat is wie jij bent op weg naar je doel, een doel dat groter is dan het doel op zich.



Dus alles wat jij moet onthouden is dat jij je doel nooit belangrijker mag maken dan jezelf. Jij en jouw wel en wee zijn belangrijk en daar moet je naar leven anders kan het

Universum je niet respecteren. Alles begint met zelfrespect.

Stel voor jezelf als regel dat jij je vanaf nu niet meer vergelijkt met anderen. Dat is nu niet interessant meer, maar met waar je was in het verleden.

De vraag is of je groeit op weg naar je doel, leer je van je ervaringen en ga jij je uitdagingen op een dusdanige manier aan dat je steeds sterker wordt? Word je een liefdevoller mens? Een mens dat meer glimlacht, meer geniet, meer open staat, of niet? Stel voor jezelf als regel dat jij vanaf nu het hoofddoel bent, de rest is bijzaak. Niet onbelangrijk maar bijzaak, het decor waarvoor jij je levenspel speelt.

Prent dit in met het volgende zinnetje en met de Secret Techniek:

je rechterwijsvinger wijst naar je hart en je linkerhand ligt op je voorhoofd.

*Ik besef nu meer dan ooit dat mijn wel en wee belangrijker is dan welk doel dan ook, ik ben belangrijk en vanaf nu committeer ik mezelf om daarnaar te handelen in al mijn doen en laten!*

Adem drie keer langzaam in en uit en herhaal deze zin minstens drie keer totdat het helemaal binnenkomt.

## Hoofdstuk 7 - Hoe jij je mind traint met 'Positive Mind Food' - Mind training fase 7

Gefeliciteerd, je bent nu dik voorbij de helft van dit boek. We hebben samen al heel wat stof behandeld en als je ook reeds begonnen bent in je werkboek, met luisteren naar je meditatie, je systeemkaarten hebt gemaakt, een Secret Journaal bijhoudt en de videotips hebt bekeken, dan ben je lekker bezig.

Je kunt wel stellen dat dit het allerbelangrijkste is wat je voor jezelf kunt doen!

Het trainen van je mind is een noodzakelijkheid, zoals het programmeren van je computer met de software die je regelmatig wilt gaan gebruiken.

In dit hoofdstuk gaan we nog een stuk verder en dieper. Verder nemen we een kijkje bij de coaching sessie met Roxane.

### Haar verhaal:

*Ik was een rebelse, opstandige puber en ben naar talloze psychologen gestuurd die 'Borderline' constateerden. Ik heb gedurende een lange periode mezelf volgestopt met drugs, drank en sigaretten en ging heel veel uit. Ik heb mezelf tot 2 maal toe geprobeerd van het leven te beroven, maar dit was uit extreme behoefte aan aandacht. Eind 2004 heb ik (als rijder) een zwaar auto ongeluk gehad en daardoor is een grote angst ontstaan als ik met iemand moet meerijden.*

*In 2005 heeft mijn moeder mij naar mijn vader in Hong Kong gestuurd om mij weg te halen uit mijn omgeving. Mijn vader woonde midden in de natuur aan het strand en dat zou mij dus wel goed doen.*



*Ik zou voor drie maanden gaan, maar ben uiteindelijk 9 maanden gebleven. In deze periode ben ik gaan leren om mezelf te zien als mijn beste vriendin en ik ben hierin redelijk geslaagd. Daar ben ik jouw boek tegengekomen en heb besloten een Be the Best you can Be opleiding te gaan volgen en ben terug naar Nederland gekomen. Vandaag de dag is er al veel verwerkt en opgelost maar toch nog niet helemaal. Ik ben al vanaf mijn 13<sup>e</sup> zwaar suikerverslaafd en ik rook ook nog steeds. Ik kan niet goed tegen alleen zijn of tegen stilte. Verveling is 'killing' en soms heb ik dan de neiging te denken dat het leven nutteloos is. Om die reden zoek ik veel plezier en vermijd verplichtingen. Ik kan onmogelijk liefde geven, ben nog steeds tamelijk ego-gericht. Ik leef dus niet echt gezond maar heb wel genoeg kennis over hoe het wel kan. Maar ik ben hier vrij lui in. Ik heb nu een vriend, haast perfect, maar ik kan er niet goed mee omgaan. Ik bekritiseer hem dagelijks, irritaties tot en met en weet nu niet of dit een spiegel is of een diepgewortelde haat naar mannen!*

Tot zover haar relaas en ik kan gerust stellen: het is best een grote uitdaging.

Wat ik uit de sessie oppikte is dat ze nog heel veel negatieve taal richting zichzelf gebruikt. Ze stelt bij een aantal zaken alsof deze gefixeerd zijn. Ik noem de belangrijkste:

- A. Ik kan niet goed tegen alleen zijn of de stilte.
- B. Ik kan niet tegen verveling (het is 'killing')
- C. Ik kan onmogelijk liefde geven
- D. Ik vermijd verplichtingen
- E. Ik ben tamelijk ego-gericht
- F. Ik ben lui t.a.v. mijn gezondheid.
- G. Ik kan niet goed omgaan met mijn vriend.



Wil Roxane veranderen en het leven van haar dromen creëren dan zal ze haar manier van praten en denken eerst moeten veranderen. Ik raadde haar aan een tussenfase in haar praten en denken toe te passen:

- A. Ik vind alleen zijn of stilte een uitdaging die ik ga overwinnen
- B. Ik ben aan het leren omgaan met verveling
- C. Ik ben aan het leren hoe ik meer en meer liefde kan geven
- D. Ik neem steeds meer en meer mijn verantwoordelijkheid t.a.v. verplichtingen
- E. Ik ben aan het werk om minder egocentrisch te zijn
- F. Ik ben het lui zijn t.a.v. mijn gezondheid steeds serieuzer aan het nemen
- G. Ik kan mijn vriend steeds meer waarderen dat hij met mij kan omgaan.

Doel hiervan is dat zij haar mind gaat voeden met de informatie die haar gaat brengen naar waar zij wil zijn. Dit gaat ook voor jou op. Bepaalde woorden wil je nooit meer gebruiken en vervang je met positieve woorden die je mind stimuleren om meer uit je potentieel te halen. Ik noem dit Positive Mind Food.

Drie belangrijke categorieën voor Positive Mind Food:

- 1. **Praten over het verleden**
- 2. **Praten over het heden**
- 3. **Praten over de toekomst**

- 1. **Praten over het verleden** - Het verleden is je geschiedenis en zul je helemaal moeten transformeren naar een historie die je kracht geeft en stimuleert. Je geschiedenis mag geen pijn of ongemak geven. Stel dat je



bent misbruikt door je stiefvader, hoe transformeer je dat? Je zegt dan bijvoorbeeld: *mijn stiefvader was een man die mijn grenzen niet respecteerde, hierdoor ben ik nu veel sterker geworden in het aangeven wat goed en wat niet goed voor mij is.*

Heel belangrijk voor de Wet van Aantrekking is dat jij je niet langer een slachtoffer voelt voor wat er in het verleden is gebeurd. Zolang jij je nog slachtoffer voelt, heb je werk aan de winkel. De conclusie is dus: je historie geeft je een stimulans of het is neutraal. Dat is absoluut belangrijk.

Ook is belangrijk om iedereen te vergeven die jou wat heeft aangedaan. Vergeven doe je maar voor één reden: voor jezelf. Je laat het verleden los zodat het geen effect meer heeft op jouw aantrekkingsenergie.

Wat moet je doen als iets je dwars blijft zitten? Laten we daarvoor even terugkeren naar Roxane die fysiek was misbruikt.

*Deze gebeurtenis is denk ik wel de start geweest van een langdurige puberteit vol met problemen met mannen en seksualiteit. Ik koos veel 'foute' vriendjes die me lichamelijk en geestelijk mishandelden, maar ik deed hetzelfde terug. Rond mijn 19e kreeg ik opnieuw een 'fout' vriendje die in de drugs wereld zat met als gevolg dat ik daarin meeding en onder invloed ben ik de kluts volledig kwijt geraakt. Hierna heeft mijn moeder mij naar mijn vader in Hong Kong gestuurd om te helen. Pas toen ik mezelf helemaal had vergeven ging het beter met mij en ging ik op zoek naar verdieping van mijn leven.*

Het belangrijkste dat opvalt is dat zij foute vriendjes aantrok, want dat is precies de Wet van Aantrekking in bedrijf.



Zolang jij geen vrede met jezelf sluit en het verleden loslaat, zul je vast blijven zitten in dezelfde patronen. Ik gaf Roxane een zin die ze met de Secret Techniek kon gebruiken:

*Ik vergeef mezelf omdat ik niet krachtig genoeg was om voor mezelf op te komen en mij heb laten gebruiken. Ik vergeef de kennis van mijn moeder dat hij misbruik heeft gemaakt van zijn overmacht en ik vergeef mijn moeder dat zij niet aan mijn kant stond en daardoor mij het gevoel gaf dat ik niet belangrijk genoeg was!*

Door met behulp van de Secret Techniek (rechterwijs vinger wijst naar het hart en rechterhand ligt op het voorhoofd) deze zin uit te spreken en na het uitspreken van de zin elke keer diep te zuchten en dit net zolang te blijven doen totdat het goed voelde, kon Roxane in die situatie naar zichzelf kijken en neutraal zijn. Daarna kon ze aan die kennis denken en zich volledig neutraal voelen.

**Jouw huiswerk:** Wat heb jij nog los te laten uit het verleden? Welk deel van je historie is nog niet neutraal? Ga naar je werkboek en schrijf het op. Ga ermee aan de slag met de Secret Techniek totdat het helemaal klaar is. Indien je er niet uitkomt, raadpleeg dan een coach die jou kan helpen. Zie daarvoor mijn website onder [Vind een Coach](#).

2. **Praten over het heden** - Het verleden is duidelijk en moet volledig neutraal zijn of je juist motiveren. Het feit dat mijn vader en moeder het vroeger krap hadden met een gezin met 8 kinderen heeft mij gemotiveerd om veel meer geld te verdienen dan mijn vader, zodat mijn kinderen zoiets niet hoeven mee te maken.



Veel mensen gebruiken in hun dagelijks taalgebruik veel zinnestelsels en constructies die er door de jaren heen ingeslopen zijn.

### Voorbeeld 1

Wanneer je iemand ontmoet en hij/zij vraagt: *Hoe gaat het?* en jij antwoordt: *Ik mag niet klagen, gaat best goed!* dan is dit negatieve energie voor je lichaamscellen. Je creëert negatieve vibraties die je uitzendt en voor je het weet heb je iets om te klagen! Veel beter antwoord is: *Het gaat hartstikke lekker, ik heb veel om dankbaar voor te zijn, ik ben een gezegend mens!* Kun jij je voorstellen welke positieve vibraties je dan het Universum inzendt en wat er naar je toe gaat komen? In ieder geval veel meer om dankbaar voor te zijn.

### Voorbeeld 2

Je hebt het razend druk op je werk en loopt als een gestreste kip rond. Iemand vraagt aan je hoe het gaat en jij antwoordt: *Ik kan het niet aan, het houdt nooit op, ik raak hier hartstikke gefrustreerd van!* Weet wat je op je afroept: of je krijgt het drukker of je verliest je baan doordat je een burn-out over jezelf afroept. Veel beter antwoord is: *Ik heb enorm veel werk gemanifesteerd en ben aan het leren hoe ik het beter kan managen en moeitelozer succesvol kan zijn!*

### Voorbeeld 3

Je bent heel griepig na een stressvolle periode en hebt nog veel werk liggen. Je kunt zeggen: *Ik ben ziek en voel me heel beroerd en hoop dat dit snel overgaat, anders verzuip ik straks in het werk!* of *Mijn lichaam heeft even een time-out nodig, ik heb te hard gewerkt en mijn*



*grenzen niet gerespecteerd, ik verwacht een stuk slimmer terug te keren naar mijn baan en dit keer doe ik het goed!*

Je kunt van dergelijke positieve zinnen zeggen dat je jezelf voor de gek houdt, maar dat is maar hoe je het bekijkt. Als je de Wet van Aantrekking echt goed bestudeert, zul je juist ontdekken dat je de wind in de zeilen hebt wanneer je weet hoe je tegen jezelf en anderen moet praten.

Er zijn nog 3 zaken die ik in deze context wil noemen:

**A. Praat nooit negatief over jezelf, onder geen enkele voorwaarde.**

Praat altijd met respect over jezelf en durf gewoon trots te zijn op wie je bent en waar je voor staat. Dit kun je aanleren, haal jezelf nooit meer naar beneden met domme opmerkingen zoals: *Daar ga ik weer, ik knoei altijd, ik ben onhandig, ik heb twee linkerhanden, ik deug nergens voor, ik kan niets of ik ben waardeloos!*

**B. Gebruik geen woorden die negatief zijn.**

Bijvoorbeeld: *Ik ga het proberen* in plaats van: *Ik ga dat doen!*

Of: *Ik kijk wel of het gaat lukken* in plaats van: *Ik doe mijn uiterste best om het gedaan te krijgen!*

Of: *Ik ben bang dat ik dat er nu niet bij kan hebben* in plaats van: *Het spijt me, ik zit vol en dat doe ik er niet bij!*

Een zin als: *Ik heb gefaald* wordt: *Ik heb er een interessante ervaring bij waardoor ik veel heb geleerd.*

**C. Complimenteer jezelf en anderen vaak.**

Bijvoorbeeld: *Ik vind dat ik dat fantastisch heb gedaan.*

Of: *Dat doe ik goed en ik vind het leuk om te doen. Ik ben geweldig trots op mezelf dat het is gelukt. Ik ben blij met mezelf en hoe ik ervoor ga.*



Ook anderen laat je jouw waardering duidelijk en vaak merken. Leer om dat te bevestigen zodra je iets ziet dat goed gaat. Op deze manier blijf je het goede aantrekken. Je kunt zelfs het Universum waarderen. Als je 10 cent op straat ziet, raap het dan op en dank het Universum voor de gift en leg uit dat je het prettig vindt als er meer komt.

3. **Praten over de toekomst** – voor wat betreft de toekomst is het belangrijk dat je altijd positief blijft, zie al het goede op je afkomen. Word een nooit aflatende optimist. Zelfs bij pech zoek je naar wat wel goed is. Begin 2008 had ik een vrij ernstig ongeluk toen ik een andere auto aanreed. Ik realiseerde me hoeveel geluk ik heb gehad dat ik op een drukke snelweg niet aangereden werd door achteropkomende auto's. Ik was dankbaar en blij dat het alleen blikschade was en niemand ernstig was geraakt of verwond. Kort daarna was ik in Duitsland en vloog er een stuk metaal tegen de voorkant van mijn auto. Op dat moment was ik heel blij dat het niet door de voorruit was gegaan. Het had veel ernstiger kunnen aflopen.

Stel je daarom de toekomst voor als het beste wat je gaat overkomen. Zie het ook, houd het vast, het maakt niet uit wat er tegenzit. Jij blijft het positieve zien, zelfs tegen beter weten in. Zo activeer je de Wet van Aantrekking maximaal en word je een Meester Manifesteerder.

Ik hoop dat je inziet hoe dit boek een echte training is voor je om je mind te conditioneren om weer optimaal gebruik te maken van de Wet van Aantrekking.



Door de tips op te volgen, de oefeningen te doen en je werkboek bij te houden, zal het je absoluut veel verder brengen dan alle mopperaars en pessimisten. Het is een wetenschappelijk feit dat optimisten veel langer leven dan pessimisten.

Het kan je tot 20 jaar van je leven schelen. Nu is langer leven niet zo interessant, een betere levenskwaliteit en veel meer plezier is dat wel. Daar ga ik voor. En jij? Je kunt negativisme echt afleren.

Peter een vriend van me sprak met een kennis, Marianne, en had het over zijn plannen om nieuwe websites te bouwen. Hij verwachtte daarmee heel snel heel veel geld te kunnen verdienen. Marianne zei op een gegeven moment: *Je zei 3 jaar geleden ook dat je binnen een jaar megarijk zou zijn, dat is niet gebeurd. Waarom geloof je dat het nu wel gebeurt?* Peter antwoordde: *Ik voel het heel sterk en hoewel ik niet alles onder controle heb en niet alles zo snel gaat als ik wil, weet ik met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid dat dit project megasuccesvol zal zijn!*

Kijk, dit is nu het enige juiste antwoord op een vraag van een zogenaamde scepticus of realist of iemand die zegt: *Zie je wel.... het wordt niets, net zoals de vorige keer.*

Edison, de genie die de gloeilamp heeft uitgevonden, antwoordde ooit een journalist die hem vroeg hoe het kwam dat hij na 10.000 keer falen niet was gestopt met de ontwikkeling van de gloeilamp? Edison antwoordde: *Ik heb niet gefaald, ik heb meer dan 10.000 manieren gevonden hoe je een gloeilamp niet maakt!*

### **Verhaal van Pedro**

Pedro volgde in 2004 een workshop van mij, het zogeheten Energy seminar. Dit seminar doe ik samen met mijn vriend Roberto Re, een succesvolle trainer en motivator in Italië. Pedro leerde tijdens het Energy Seminar hoe hij met zijn emoties en gedachten kon omgaan. In 2005 zag ik Pedro terug als coach, hij was totaal veranderd, 15 kilo lichter, rookte niet meer en zag er super uit. Hij kwam mij bedanken en vertelde mij dat mijn Positive Mind Food het belangrijkste verschil voor hem had uitgemaakt. Hij had tijdens de workshop besloten dat hij niet meer als een 'loser' zou praten maar als een 'winnaar'. In plaats van te klagen zou hij alleen nog positief en dankbaar zijn en hij vroeg al zijn vrienden om hem daarbij te helpen. Op het moment dat zij hem betrapten op negativiteit, pessimisme of zelfspot stelden zij hem onmiddellijk daarvan op de hoogte. Hij zei: Niet alleen is mijn leven hierdoor veranderd, maar mijn hele omgeving! Mijn vrienden zijn nu ook positiever en 4 van hen zijn dit jaar meegekomen naar het Energy seminar! Ik vroeg hem hoe het kwam dat hij slanker was en niet meer rookte?

Pedro antwoordde: Dat was in het begin niet gemakkelijk, maar als winnaar kan ik alles aan.



Elke ochtend sta ik op en begin ik opnieuw in mijn identiteit van een winnaar te stappen en ik plan vervolgens mijn dag en ik zie mezelf als een soort Kampioen Vechter die alles aankan. Zo heb ik mijn verslaving aan sigaretten en pasta overwonnen.

Vroeger at ik veel meer dan ik nodig had, nu kan ik met behulp van jouw technieken en het tikken van de acupressuurpunten\* en mijn nieuwe attitude alles aan!

\*specifieke techniek (Emotioneel Evenwicht) van Roy Martina die je kunt aanwenden om snel je emoties te neutraliseren. Zijn boek [Emotionele Fitness](#) met instructie dvd en cd's zijn daarvoor een aanrader.



## Hoofdstuk 8 - Hoe elk proces een positieve ervaring wordt - Mind training fase 8

We zijn in dit boek inmiddels al gevorderd met de training en de afstemming van je mind op de Wet van Aantrekking. Als je trouw hebt meegedaan met alle oefeningen, je werkboek invult, de video tips toepast en je meditatie beluistert, dan merk je nu al in je leven dat je veel scherper bent en beter oplet.

De bedoeling is dat je het echt gaat leven, daarvoor luister je optimaal ook 1x per dag naar de cd [Leef the Secret](#). Ik heb het in het vorige hoofdstuk gehad over Positive Mind Food en als het goed is ga je dat nu ook consequent toepassen in je leven.

In dit korte hoofdstuk wil ik dat nog een slag verdiepen en ervoor zorgen dat je een nog sterkere magneet wordt voor de Wet van Aantrekking.

In dit hoofdstuk vertel ik jou het geheim dat ik aan Roxane leerde en waarmee ze haar leven heeft getransformeerd. Ben je nieuwsgierig hoe goed Roxane het nu doet? Bezoek dan haar [website](#).

Inmiddels werkt ze hard aan haar boek: *Inner Love, opnieuw leren houden van jezelf*.

### Emoties

Het gaat om het volgende: elk mens heeft emoties. Sommige mensen denken dat ze er meer hebben dan een ander, anderen denken zelfs dat zij geen emoties hebben. Het maakt allemaal niet uit, wij voelen en reageren allemaal op prikkels uit onze omgeving of vanuit onze mind (bewust of onbewust).

Ik heb meer dan 20 jaar studie gemaakt van emoties en dat weerspiegelt zich in de titels van een aantal van mijn



boeken: [Emotioneel Evenwicht](#), Emotionele Vluchteling en Vitaal zonder angst.

Ik ontwikkelde ook diverse cursussen, waaronder Emotioneel Evenwicht, Emotionele Fitness, enzovoort. Je kunt dus wel stellen dat ik een expert ben op het gebied van het verwerken en omgaan met emoties. Nu je dat weet zal het je verbazen wat ik nu ga zeggen: Besteed geen aandacht aan je emoties, maar kijk naar de bovenliggende processen.

Met andere woorden: emoties zijn niet zo interessant, belangrijker is uit te vinden in welk proces je zit. In het kader van dit boek ga ik hier verder niet diep op in. Wil je meer weten, kom dan naar een cursus. In dit boek geef ik je evenwel genoeg tips zodat je een start kunt maken met het transformeren van je emoties in kracht.

Stel je de volgende situatie voor: je bent boos omdat je partner te laat is voor het avondeten. Dat is inmiddels de 3<sup>e</sup> keer in één maand tijd. Op het moment dat je een emotie voelt vraag je jezelf af: welk proces zit hier achter? Het zou kunnen dat het proces inhoudt dat je moet accepteren dat je partner zijn/haar werk belangrijker vindt dan thuis komen eten. Daar kun je een drama van maken of je kunt er rekening mee houden. Op het moment dat je het proces begrijpt kun je er anders mee omgaan. Je kunt op je strepen gaan staan en zeggen: afspraak is afspraak of je kunt juist compassie hebben met waar je partner doorheen gaat. Afhankelijk van welke processen jij niet hebt afgemaakt in het verleden zul je meer of minder emoties ervaren. Een ander proces waarin je zou kunnen zitten is dat jij je niet gerespecteerd voelt als de ander zich niet aan zijn afspraken houdt. Dit komt ook voort uit processen uit het verleden die niet afgemaakt zijn uit je jeugd. Als je begrijpt dat dát het proces is en het erom



gaat dat jij je niet gerespecteerd voelt, kun je er naar kijken en zien dat het niets met respect te maken heeft, maar dat jij je niet gerespecteerd voelt als iemand te laat is. Je komt dan in het proces dat je het persoonlijk neemt als iemand te laat is en je niet ziet dat zij zelf in hun processen zitten waardoor ze te laat komen. Dat is niet persoonlijk naar jou bedoeld. Uiteindelijk zul je begrijpen dat alles wat er gebeurt aangetrokken wordt door onafgemaakte zaken uit het verleden van jou of van de ander en wanneer je daar weer op reageert blijf je emoties in stand houden die je niet wilt. Door naar de processen te zoeken kom je een laag dieper waardoor je betere inzichten krijgt in jezelf.

#### ***Mijn eigen verhaal van respect***

*Ik heb 4 broers en 3 zussen. Eén van mijn broers werkte met mij samen in een praktijk. Regelmatig hadden we afspraken om zaken door te nemen. Hij had de gewoonte om altijd te laat te komen en dan te doen alsof er niets aan de hand was. Eén keer was hij zelfs anderhalf uur te laat terwijl ik hem 3 keer had gebeld die dag om te checken of hij op tijd zou zijn. Ik was woedend, voelde me niet gerespecteerd en vernederd. Ik had de tijd weliswaar nuttig ingevuld door allerlei zaken te doen die ik moest doen, maar het idee dat hij voor de zoveelste keer mij niet serieus nam maakte mij woedend. Toen hij er eindelijk was heb ik hem kalm uitgelegd dat dit de laatste keer was dat ik ooit op hem zou wachten. Ik vertelde hem dat als hij maar 5 minuten te laat zou zijn, de afspraak niet meer door zou gaan. Vanaf die dag is mijn broer altijd te vroeg op afspraken.*



*Laatst kreeg ik privé les van een personal trainer in een Russische fitness techniek (kettlebell). We zouden om 9.00 beginnen, maar mijn broer was er al om 8.15 uur. Soms draait het in het leven er om dat je aan het Universum duidelijk maakt wat je grenzen zijn en wat je wilt en wat je niet accepteert. Dat is óók de Wet van Aantrekking: duidelijk communiceren wat je wilt.*

### **Ervaring/Proces: wel of niet afgemaakt**

Wanneer een proces is afgerond is het een ervaring. Als de ervaring niet positief is betekent dit dat je het nog niet hebt verwerkt en in een nieuw proces komt om het te verwerken. Bijvoorbeeld: iemand die is verkracht kan dit zien als een negatieve ervaring, dan is de ervaring niet neutraal en roept emoties op die steeds weer manifest worden omdat het proces niet afgerond is. Door de dader te vergeven en los te laten verwerk je de ervaring naar neutraal. Als je kans ziet er ook lessen uit te halen of kunt zien welke positieve zaken het je heeft gebracht, dan heb je er een positieve ervaring van gemaakt. Waarom is dit belangrijk om te weten? Omdat niet afgemaakte processen effect hebben op de Wet van Aantrekking en daardoor loop je de kans in soortgelijke situaties terecht te komen. Kijk maar naar al die vrouwen en meisjes die steeds opnieuw foute vriendjes aantrekken.

Het is aan ons om onze processen af te ronden en om te buigen naar positieve ervaringen. Daarmee leer je dat mislukken niet bestaat. Wat wij als een mislukking zagen is een interessante ervaring waarvan we veel kunnen leren! Onze grootste mislukkingen kunnen de meest leerzame ervaringen zijn. Op weg naar je doel moet je leren vallen en opstaan. Hoe je valt bepaalt met hoeveel energie je opstaat. Als je op je gezicht valt, heb je een geschonden aangezicht; val je op je achterste dan weet je



dat het daarvoor gemaakt is. Dat is hoe kinderen leren lopen, vallen en opstaan. Elk kind met een normaal lichaam leert te lopen, geen enkel kind geeft het op na 100 keer gevallen te zijn. Diezelfde attitude moet jij ook ontwikkelen, jouw verleden bepaalt niet jouw toekomst maar geeft je vleugels om naar je toekomst te vliegen. Dan heb je jouw ervaring verwerkt naar kracht!

**Huiswerk:** ga naar je werkboek en schrijf je onverwerkte ervaringen op en zoek naar de processen die dieper zitten. Ga hiermee aan de slag totdat het proces een positieve ervaring is geworden. Een paar vragen die je jezelf kunt stellen:

1. Wat heb ik hiervan geleerd?
2. Wat is het cadeautje dat ik nog niet zie?
3. Hoe heeft dit mijn leven in positieve zin beïnvloed?
4. Hoe ben ik hierdoor sterker geworden?
5. Wat kan ik hier nog meer uit halen?

## Hoofdstuk 9 - Het moeilijkste dat er is: Wanneer neem ik actie en wanneer wacht ik af? Mind training fase 9

Een van de zaken die ik moest leren is te weten wanneer ik in actie moest komen en wanneer ik moest afwachten. Inmiddels geef ik daar één keer per jaar cursus in. Om die vraag te beantwoorden moeten we even stilstaan bij het woord intuïtie.

Intuïtie is 'het weten' dat wat je juist niet kunt weten vanuit je verstand of gevoel.

Het is heel snel en zeer vluchtig, want je logische verstand en gevoel kunnen een heel andere mening

zijn toegedaan. Je moet dus leren afgaan op je instinct en op dat primaire 'weten' en het leren vertrouwen. Dat is waar het echt om draait en dan wordt het een soort onfeilbaar kompas dat je stuurt naar waar je jouw pakketjes kunt ophalen die je besteld hebt bij het Universum.

De vraag is of intuïtie is aan te leren of dat je hiermee geboren bent? Het trieste is dat iedereen dit in ruime mate heeft meegekregen maar dat we het op jonge leeftijd hebben afgeleerd te gebruiken.



## **Intuïtie oefeningen**

Ik zal je een paar oefeningen geven om je intuïtie te versterken:

De telefoon gaat, voordat je oppakt voel je eerst welke naam bij je opkomt. Dan pas pak je op.

De post komt, je pakt de stapel op en eerst voel je wat het allemaal is.

Je hoort een auto de oprijlaan oprijden, vraag jezelf af wie dat is.

Je gaat je emails ophalen, voordat je dat doet: kijk wie er het eerst opkomt in je gedachten.

Je denkt heel sterk aan iemand, kijk of je kunt voelen wat er met die persoon aan de hand is, bel ze dan op en check dat even.

Je ziet steeds overal dolfijnen (of een andere symbool of metafoor); vraag je af wat dat zou kunnen betekenen.

## **Tekens van het Universum**

Het Universum geeft ons voortdurend tekens en praat tegen ons, de vraag is of we dat wel begrijpen. Soms is het gemakkelijk, je rijdt naar huis en een konijn schiet over de weg. Dat is je nog nooit eerder overkomen. Vraag je dan af wat dat konijn voor jou betekent. Dan herinner je misschien plotseling dat je thuis als kind konijnen had en dat je daar heel veel troost bij vond. Zo realiseer jij je dat je een nog niet verwerkt verdriet hebt.

Wat je absoluut moet weten is dat er geen toeval bestaat en dat het Universum vele malen intelligenter is dan wij allen tezamen. Ik kan in het kader van dit boek hier niet al te diep op ingaan, ik wil alleen aangeven dat het bestaat en dat je er steeds meer op zult gaan letten.

Ik heb een boek geschreven over hoe 'engelen' met mij communiceerden (althans dat is hoe ik het interpreteerde, hetgeen geen wetenschappelijk bewijs is dat er engelen



bestaan). Dat boek heet: [Engelen om ons heen](#) en daarin kun je lezen over deze toevalligheden (synchroniciteit) en wat je ermee kunt.

In mijn opinie zijn engelen universele archetypen die een zuiver behulpzaam deel van onze eigen Goddelijke vonk representeren. Het belangrijkste voor nu is om te onthouden dat jij je ogen en oren moet openhouden en alles wat op toeval lijkt onderzoekt of dat wat te maken heeft met jou. Ik heb mijn intuïtieve gaven veel verder ontwikkeld door meditatieoefeningen. Ik luister praktisch elke dag naar een of andere meditatie cd. Voor de ontwikkeling van mijn intuïtie werken de cd's [Piramide Power](#) en [Intentie voor het slapen](#) het beste. Maar ook door regelmatig naar de [Leef the Secret](#) cd te luisteren zal je intuïtie al toenemen. Je wordt steeds beter in het weten wanneer je wel actie moet nemen en wanneer je beter kunt afwachten.

### **Verhaal van Jeannette**

*Hi Roy, ik email je en ik hoop dat je het ontvangt. Ik luister nu al 3 maanden naar je cd's Intentie voor het slapen (daar val ik mee in slaap) en Leef the Secret (daar word ik mee wakker). Ik heb de laatste ook op mijn iPod en luister er minstens twee keer daags naar. Het is ongelooflijk wat er in mijn leven gebeurt. Sinds 6 weken ben ik verliefd en in een relatie met een man die precies de beschrijving is van wat ik zoek in een man (ik heb zoals je had aangeraden dit ook opgeschreven). En ik heb sinds 2 weken een nieuwe baan met collega's precies zoals ik had opgeschreven en ik verdien meer dan ik eerst verdiende en heb de mogelijkheid extra bonussen te verdienen, hetgeen me ook gaat lukken. Ik zit in een wonderbaarlijke flow sinds ik jouw cd's beluister. Maar wat me het meest raakt is het 'inner weten' gevoel. Ik ben zo zeker van mijn keuzes, ik twijfel niet meer. Mijn hele leven heb ik getwijfeld over mijn keuzes. Nu heb ik het gevoel over een feilloze kompas te beschikken, ik weet gewoon wat ik moet doen en wat niet. En dat is het mooiste cadeau dat ik van jouw cd's heb gekregen. Ik wilde je nog even hiervoor bedanken, je fan voor het leven! Jeannette.*



## Hoofdstuk 10 - Spiritualiteit, karma, astrologie en the Secret

Spiritualiteit en 'The Secret' worden vaak in één adem genoemd.

Ik heb ernstige bezwaren tegen het gebruik van het woord 'spiritualiteit' omdat het een woord is dat te pas en te onpas gebruikt wordt. Heel veel mensen hebben een dogmatische opvatting over wat spiritualiteit zou moeten betekenen.

Ik ben daar heel ontspannen in omdat ik geloof dat alle wegen naar Rome leiden en dat wat de een met verkrampt doet, de ander genietend ook bereikt. Ik geloof dat spiritualiteit bepaald wordt door hoe het lichaam in elkaar zit. De mens beschikt over een lichaam dat niet tegen chronische stress kan en geneest doordat de eigenaar van dat lichaam veel lacht, emoties loslaat, conflicten verwerkt en grenzen goed aangeeft. De langstlevende mensen in het westen zijn de mensen die het beste kunnen loslaten.

Maherishi Yogi, die de Transcendente Meditatie (TM) naar het westen bracht, stierf in 2008 op 91-jarige leeftijd.

Jean Calment, een Franse vrouw, die nooit mediteerde werd 122 jaar en 164 dagen. Zij was een meester in het loslaten en lachte veel. Ik ben voor meditatie **én** voor genieten en dat is mijn spiritualiteit.

In dit boek heb je kunnen lezen dat het gaat om wie je wordt op weg naar je doel. Word je liefhebbender, wijzer en lichter (door het loslaten) dan krijg je van mij een brevet van goed gedrag en doe je het erg goed.



En het maakt dan echt niet uit of je in een Ferrari rijdt of in een Volkswagen

Maherishi Yogi, Osho en andere spirituele meesters waren schatrijk maar niet gehecht aan geld. Zij deden er veel goede dingen mee voor anderen. Van hen heb ik het volgende geleerd: Vraag voor veel meer dan je nodig hebt want dan kun je ook anderen helpen.

Overvloed vloeit over, als jij gelukkig en succesvol bent dan wil je ook graag anderen gelukkig en succesvol zien.

Wat een grote vraag blijft, is hoe het gesteld is met Karma. Kun je op een dusdanig moment geboren worden waardoor je het zwaarder hebt dan anderen?

Wat is een ziele-opdracht? Met deze en andere vragen ging ik naar een

dierbare vriendin van mij: Désirée te Nuijl, een medium en astroloog die docente is aan een kunstacademie en met beide voeten op de grond staat.



Ik was erg van haar onder de indruk nadat zij tijdens een radio interview op Curaçao op basis van mijn geboortegegevens dingen over mij kon vertellen met zo'n precisie dat ik er koude rillingen van kreeg.

Ik raadpleeg haar regelmatig om uit te vinden wat er letterlijk in de sterren geschreven staat. Haar mening is voor mij belangrijk. Ik laat haar elk jaar een jaarhoroscoop maken zodat ik rekening kan houden met wat er op mijn pad komt en aan welke processen ik extra aandacht moet geven. Vandaar dat ik haar voor dit boek heb geïnterviewd. Ik stuurde ook Roxane naar haar toe.



Ik stelde Désirée de volgende vragen:

**Vraag:** In hoeverre worden je mogelijkheden 'belemmerd' in je leven door de geboorte impressie van het Universum?

**Antwoord:** Naast de ongekende mogelijkheden die het universum ons biedt en waardoor we in principe allemaal van ons leven kunnen maken wat we zelf willen, is het geboortemoment geen toeval. Wanneer de planeten en hun energieën in mathematische harmonie zijn met het individuele karma van de ziel, worden we geboren. Deze planetaire standen, die mede bepaald worden door de gekozen plaats en tijd van geboorte, geven de weg aan die we besloten hebben te wandelen. Het is de route en de stroomsnelheid van onze levensrivier. Deze gekozen rivier zit vol met 'toevalligheden', ervaringen en ontmoetingen van belangrijke betekenis en kronkelt door het landschap met stroomversnellingen en gevaarlijke stenen. Het zijn de lessen die we kosmisch moeten leren. Deze lessen, kunnen op verschillende levensgebieden moeten worden uitgewerkt. Zo kan een mens gekozen hebben voor een 'geldles' in een leven. Worstelend met de balans tussen innerlijke- en uiterlijke waarden laveert hij dan van de ene naar de andere stroomversnelling of waterval.

De lessen bijvoorbeeld van het 'in relatie zijn' spelen zich af op de levensgebieden van het Ik en de Ander. Deze mens zal d.m.v. het aangaan en verbreken van relaties, kosmische ontmoetingen, de unieke kans krijgen om zichzelf zowel in het duister als in het licht te leren kennen.

Deze stroomversnellingen maken ons vaak bang en kunnen ons soms bijna schipbreuk laten lijden. We



kunnen deze gekozen kosmische ervaringen als 'belemmeringen' beschouwen, maar het is wellicht beter om ze als uitdagingen te zien die we aan moeten gaan. Bij iedere bocht in de rivier, waardoor we geen uitweg meer zien, kunnen we huilend aan de kant gaan zitten met de gedachte, 'zie je wel, het mag niet zo zijn'. Ook kunnen we proberen om stiekem een klein zijriviertje op te varen om daarmee een stroomversnelling te omzeilen. Maar dat zal niet lukken, want al lijkt het een slootje, we zullen er zeker een mega waterval ontmoeten die ons een nog belangrijker ervaring zal brengen op het levensgebied waar de lessen geleerd moeten worden. Beter is het om de stroomversnelling als een uitdaging te zien, te ervaren en te leren supertrots te zijn dat we er hotsend en botsend doorheen zijn gekomen. Joepie! Weer een bouwsteen voor de groei van de ziel.

Zo kun je een proces met de daarbij behorende lessen voltooien en de enorme euforie van vrijheid ervaren die daar bij hoort. De levensrivier stroomt dan weer verder, op weg naar een volgende bocht.

Het belemmeren valt dus wel mee, de ene mens komt alleen meer uitdagingen op het levenspad tegen dan de ander.

De truc is hoe ermee om te gaan en de juiste keuze te maken.

**Vraag:** Wat zie je als karma en hoe speelt zich dat af in je leven?

**Antwoord:** We incarneren om te be-leven. Iedere ziel neemt bij de incarnatie een opdracht mee om nieuwe ervaringen op te doen. De ervaringen die hierbij horen zijn karmische ervaringen, die oorzaak en gevolg aangeven

van ons denken en handelen in het leven. De karmische opdracht is gebaseerd op ervaringen uit vorige levens. Maar als geïncarneerde mens vergeten we binnen een paar levensjaren de opdracht die we onszelf gegeven hebben. We worden beïnvloed door het gezin waarin we gekozen hebben geboren te worden, met ouders en familie, scholen, land en cultuur en de verbinding met andere zielen. Hierdoor beïnvloed en vervormd gaan we denken, vergelijken en oordelen, waardoor onze opdracht zwaarder en zwaarder wordt. En dit lijkt allemaal de bedoeling te zijn, want we bereiken ons doel niet zonder juist die ervaringen, die ons basispatroon vervormd hebben, het hoofd te bieden.

Gebaseerd op vorige levens kiezen we voor specifieke ervaringen om de ziel te laten groeien en de processen in dit leven te voltooien. Iedere ervaring die we tegenkomen op ons levenspad, is een karmische ervaring, volgens de Wet van Actie en Reactie en het daaruit voortvloeiende gevolg.

Zo kunnen we, gebaseerd op een aantal vorige levens, waarin we een hok vol kinderen aan onze rokken hadden hangen en we geen seconde tijd hadden om aan onszelf te denken, kiezen voor een volgend leven waarin we alle tijd hebben voor onszelf. In een dergelijk leven blijven koppels vaak kinderloos. Door de onbewuste herinnering aan het vorige leven is een kinderwens een basisgegeven en wordt het uitblijven van kroost als een enorm gemis ervaren. Ze zullen alles in het werk stellen om toch aan deze drang gehoor te geven. Zij gaan vaak door een zware periode van teleurstellingen en verdriet. Deze diepe louterende ervaring kan beoordeeld worden als tragedie, of lijden en pijn, maar wordt door de ziel gezien als een uitdaging, een vernieuwing waardoor men anders gaat denken.



Want vaak is dit nieuwe leven, waarin je de zegen mag ervaren om zonder afleiding van de constante zorg voor een ander, jezelf te leren kennen, het doel van een leven zonder kinderen. Het aanvaarden van een dergelijk levensdoel, kan een enorme troost zijn waardoor zij de keus kunnen maken om te genieten van de vrijheid, ruimte nemen om carrière te maken of.. om uiteindelijk vanuit vrijheid een bijdrage te leveren aan het universum en een te kindje adopteren. De keus is vrij.

**Vraag:** Stel je voor dat ik in mijn leven zou gaan rentenieren terwijl ik voel dat ik een roeping heb, wat zijn daarvan de consequenties? En in hoeverre zie je de ziel invloed hebben op de keuzes die we maken?

**Antwoord:** Als je voelt dat je een roeping hebt kan het niet anders dan dat je ervaringen hebt opgedaan die je dat gevoel gegeven hebben en waarvan je dacht, 'Oeps, nu even niet!'. Maar onze ziel begint pas echt te lachen als we als aards mens plannen gaan maken, hierdoor is het trachten weg te lopen van je karmische doel dus vaak een teleurstellende bezigheid.

We hebben hier zelf ook aan meegewerkt bij onze incarnatie en onze ziel weet precies wat ons te doen staat.

Het rentenieren zal niet lukken zoals wij het ons voorstellen, want in het huisje met groentetuintje waar je van plan was niks te doen, word je geconfronteerd met je roeping en de omstandigheden zullen daar zo naar toe werken dat je niet anders kunt dan je pad te lopen dat je gekozen hebt bij je incarnatie.

**Vraag:** Zijn er mensen die geboren zijn om pechvogels te zijn?

**Antwoord:** De gekozen ervaringen die bij ons levenspad horen zijn niet altijd even leuk. Maar het gaat in het leven niet om 'leuk', het gaat om wat 'goed' is voor ons. Van de leuke momenten in ons leven maken we zelfs foto's, omdat we ze anders vergeten! Van de moeilijke momenten in ons leven hoeven we geen foto's te maken, die vergeten we niet, want die ervaringen zijn in onze zielen opgeslagen en hebben een transformatie in gang gezet.

Het zijn dan ook meestal deze minder leuke lessen waardoor we wijzer worden en kunnen groeien naar een hoger niveau, als mens en ziel.

Door het negatief beoordelen van een ervaring als 'pech' en het daarmee trachten te ontlopen, separeren we ons van deze beleving waardoor het patroon herhaald wordt. Zo komt het dat mensen steeds opnieuw in herhaling van fouten vervallen, omdat ze de ervaring als negatief zien en niet willen beleven, terwijl het juist de bedoeling is dat we de uitdaging aangaan.

De levenslessen worden dan steeds duidelijker, harder en ingrijpender. Een goede vriendin van mij zegt altijd: de kosmos gooit eerst met kiezels om ons op het pad te houden, daarna met bakstenen en uiteindelijk met stoeptegels, dan kunnen we de ervaring niet meer uit de weg gaan....

We kunnen deze zware ervaringen als 'pech', of ongeluk omschrijven en steeds weer vervallen in dezelfde 'fout', 'het wil maar niet lukken'...

Pas als we de tegenslagen als uitdagingen kunnen zien en niet als frustratie omdat iets niet gelukt is, kan ook het proces van eeuwige pech voltooid worden, waardoor de pechvogel een geluksvogel kan worden.



**Vraag:** Wat zou het toevoegen aan je leven om je astrologische achtergronden te kennen?

**Antwoord:** Het is uitermate verhelderend om inzicht te hebben in je eigen grondpatronen. Ook is het zinvol te weten dat de omloop van de planeten ervoor zorgt dat we onze opdracht op aarde niet vergeten.

De invloeden van de planetaire energie op ons basispatroon zorgt steeds weer voor nieuwe confronterende ervaringen, de herinnering wat wel en niet bij ons hoort, wie we werkelijk zijn en het daardoor reorganiseren van ons bestaan.

Alles ten behoeve van het doel dat we ons stelden bij onze incarnatie. Het is fijn om zicht te hebben op de energie invloeden die ons te wachten staan. Als bijvoorbeeld de planeet Uranus vierkant op je Maan komt te staan, kun je je voorbereiden op o.a. een vernieuwende ervaring van je emoties, loslaten van diegenen waar je voor zorgde of dat je kritiek kunt krijgen op je moederschap.

Deze wetenschap kan ons de mogelijkheid geven het patroon te begrijpen en anders te reageren dan we voorheen hebben gedaan. De pijn van het loslaten van oude emoties en de vernieuwing die daarbij hoort kan dan werkelijk als een uitdaging worden gezien, omdat je bent voorbereid.

**Vraag:** Wat zijn jouw adviezen aan de mensen die effectiever gebruik willen maken van de Wet van Aantrekking?

**Antwoord:** Het is een mooi gegeven om van alles te wensen, want zonder wensen gaan we geen uitdagingen meer aan. Laten we ervan uitgaan dat de wens en die je



doet, wel binnen je bereik liggen en aansluiten bij je capaciteiten. Als een wens dan vervuld wordt zien we het als positief, een succes, mocht het niet lukken dan ervaren we dat vaak als negatief of falen. Dus ik denk dat het voor iedereen goed is om de woorden succes en falen iets nader onder de loep te nemen.

Een mens is een dualistisch denkend wezen en wensen zijn helaas meestal gebaseerd op het oordeel positief of negatief, 'goed' of 'slecht' en zo worden ook onze levenservaringen door onszelf en anderen beoordeeld. Meestal wensen we iets wat we graag willen en waarvan we het gevoel hebben dat het ons niet zomaar gaat lukken. Het 'enige' wat de kosmische stroom in de weg zit, zijn je eigen beperkingen of datgene dat jij als een beperking ervaart. Op weg naar het bereiken van het gestelde doel kom je zeker veel van deze beperkingen tegen, want we moeten altijd een prijs betalen om ons doel bereiken. We stuiten op angsten of oude denkpatronen gebaseerd op ervaringen uit ons verleden of vorige levens. Alleen al het aangaan van een dergelijke uitdaging en het overwinnen van deze oude patronen en angsten kan als een groot succes worden gezien, terwijl je het gestelde doel dan misschien nog helemaal niet bereikt hebt.

Soms bereik je het gewenste doel helemaal niet, omdat je door de processen die je meemaakt op de weg er naar toe anders bent gaan denken en nu tevreden bent met wat het hier en nu je biedt. Je kunt er dan vanuit gaan dat je wens in vervulling is gegaan, alleen is deze door je ziel bijgesteld.

Het woord falen krijgt daardoor een geheel andere lading, we falen nooit als we tevreden zijn met het resultaat van het leven, hoe beperkt dit ook mag lijken. Ooit ontmoette ik een man die geen enkele wens had in het leven en vol



tevredenheid een levenlang letterlijk etend en zappend op de bank hing. Hij had niets bijzonders gepresteerd in zijn werk, woonde nog bij zijn moeder en werd door iedereen daarop aangekeken. Maar, hij was tevreden met zijn bestaan en hij deed niets om iets te veranderen. Helaas hecht de dualistisch denkende mens daar direct een negatief oordeel aan, zo ook ik destijds, maar van hem heb ik geleerd nooit meer te oordelen, want tijdens een sessie met hem zag ik zijn vorige leven.

In de beelden die ik doorkreeg zag ik hoe hij in de eerste wereldoorlog graatmager en doorweekt, stervend van de kou en rennend door een kogelregen, zijn maten in veiligheid bracht. Hij overleefde het zelf niet. Hij stierf op het slagveld. Deze man is nu zelf ook overleden door overgewicht en een hartaanval. Hij is nu vaak hier bij mij als wijze vriend, een geweldig mens en oude wijze ziel die mij raad geeft van gene zijde.

Het gaat dus blijkbaar niet om wat je doet of hoe succesvol je bent, maar om de ervaringen uit vorige levens en de processen en uitdagingen die we in dit leven willen aangaan. Soms zijn dat er veel, soms mogen we uitrusten en hamburgers eten en worden intussen net zo wijs.

Het gevaar dat op de loer ligt bij 'The Secret' is dat we alles gaan doen om de levenservaringen die als zwaar worden ervaren en die we met ons denken inschatten als negatief, trachten te ontlopen.

We wensen ons vervolgens helemaal suf zonder enig besef van de werkelijke bedoelingen van onze ziel en zien de processen die we in dit leven willen en moeten ervaren als falen.

Natuurlijk is het belangrijk om gebruik te maken van de Wet van Aantrekking, zolang je maar beseft dat het bij jouw karma moet passen, de doelen haalbaar zijn en de

weg er naartoe soms lang en hobbelig kan zijn. Doelen stellen en wensen is allemaal goed, zolang we ons maar bewust blijven van het hier en nu en telkens vol verbazing om ons heen blijven kijken, beseffend waar we zijn en blij met elke uitdaging die we mogen meemaken op ons levenspad.

**Meer weten over Désirée:**

Désirée te Nuijl, Astroloog, medium

Astronautenweg 63

1622 DD Hoorn

Tel. 0229-219118 / 06-22445265

Mail: [dtenuijl@gmail.com](mailto:dtenuijl@gmail.com)

<http://www.Desireetenuijl.nl>

Op mijn verzoek ging Roxane op consult bij Désirée.  
Hieronder volgt een verkorte weergave van haar verslag.

**Het verslag van Roxane**

*Schuin geschreven woorden zijn van mij (Roxane)*

*Alles is voor mij herkenbaar behalve wat ze zegt over die kids en uiteraard mijn vorige leven.*

**Voorgeschiedenis**

*Désirée zag een beeld van mij in een vorig leven rond 1600, ik was toen een wetenschapper die leefde in een strijd, een innerlijke geloofsstrijd. Ik heb in deze periode veel kennis vergaard en ging keihard tegen de onwetende gevestigde orde in. Met als gevolg dat de gemeenschap mij veroordeelde en ik gestraft werd ondanks mijn gelijk. Hierdoor ben ik het vertrouwen in mensen kwijtgeraakt en door deze traumatische ervaringen verloor ik het vermogen om me te verbinden met anderen.*



## Huidig leven

*De taak is om in dit leven deze traumatische ervaringen die in mijn ziel gegrift zijn te helen.*

**Désirée:** Nu leven we in een tijd van vrije meningsuiting en wetenschappelijke doorbraken. Roy Martina is een rebel die niet bang is voor de gevestigde orde. Hij is een van de medische wetenschappers die bezig is om oude patronen om te woelen en dit gaat gepaard met veel tegenstand, een herhaling van wat jij hebt meegemaakt. Jij bent ook zo'n soort rebel. Al jouw kennis uit je vorige leven zoals hierboven beschreven en van andere levens neem je mee. Maar je neemt ook de angst mee om daarop veroordeeld te worden en om je te verbinden met mensen want niemand was te vertrouwen. In dit leven verwacht je altijd strijd. Je bent constant voorbereid op kritiek, tegengas en commentaar. Nu ervaar je moeilijkheden om werkelijk te genieten van het contact met mensen, je bent altijd alert en ervaart een diep gevoel van eenzaamheid. Je hebt je helemaal afgesloten. Een barrière gecreëerd. Je voelt je verantwoordelijk voor hetgeen je uitstraalt, wie je bent en wat je neerzet in de maatschappij ook voor de collectieve mensheid en rampen (het leed van de wereld op je schouders dragen) en het gevoel dat je daar iets aan moet doen. Je wilt de wereld verbeteren. De wereld is niet zoals jij het wilt en kan naar jouw mening veel mooier.

- Een belangrijke taak voor je in dit leven is om te leren contact te maken zonder een muur en op een leuke manier.
- Een andere taak is om te leren tevreden te zijn en niet eeuwig proberen de regenboog na te jagen.
- En de taak om de aarde leren lief te hebben en alles wat daarop leeft, in het bijzonder mensen.



- Je hebt last van mentale nomaden: alles uit willen zoeken, alles doen, alles willen begrijpen en alles willen zijn.
- Je mag leren om rustig te communiceren. Je kijk op anderen is vaak bekrompen: klein, burgerlijk, kleine achtertuintjes etc.
- Communiceren is iets heel belangrijks voor je, zowel in woord als op schrift. Wat je moet leren is om gedegen te schrijven en communiceren en heel precies.
- De strijd die je nu ervaart op aarde is vooral in je denken, woorden, contact maken en in het doen.
- Eigenlijk heb je niemand nodig maar snak je wel naar iemand maar als hij dan komt wil je vrijheid en absoluut geen verbinding. Je hoopt dat er een mooie prins komt op het witte paard en die je naar zijn kasteel brengt, maar halverwege spring je al van dat paard af! De boodschap hieruit is: zoek naar je innerlijke partner.
- Een andere taak is zelfexpressie: overal durven jezelf te zijn.
- Je hebt het gevoel niet begrepen of gehoord te worden.
- Er zullen kids zijn die je nodig gaan hebben.
- Je grootste karma ligt in je relaties tot anderen.
- Je hebt een grote behoefte aan vrijheid.
- In je puberteit pikte je het gedrag van je moeder niet meer en kwam in opstand, dit had vele conflicten als gevolg. Het ontbreken van veiligheid en koesterende warmte miste je heel erg. Je mag haar vergeven.
- Je eenzaamheidsgevoel is groot ook omdat je anders bent dan anderen.



- In de afgelopen maanden is er een ware transformatie in gang gezet. Je bent je veilig gaan voelen in jezelf en dit straalt je ook uit. Je hebt vrede met hoe je leven is verlopen en ziet het nut ervan in. Je gaat je leven nu pas echt verwerken met deze nieuwe identiteit. Je dacht dat je dat al gedaan had maar met wie je nu bent kun je echt aan de slag. Je gaat schatgraven met een soort Zielsambtenaar genaamd Roy Martina die samen met je gaat kijken in de donkere kelder wat er allemaal is gebeurd en helpt je om de boel op te schonen. De kelder openen wordt een zware tijd voor je maar de beste leerlingen krijgen de zwaarste lessen. Dit proces gaat 3 jaar duren.

Zover het verslag van Roxane die er erg blij mee was.

### **Wat als je niet gelooft in vorige levens?**

Deze vraag hoor ik regelmatig en ik respecteer het dat iemand niet gelooft dat we eerdere levens hebben ervaren. Er zijn genoeg mensen die geloven dat astrologie is zoals je op de astrologie pagina van de glossy's leest. Het is niet zo belangrijk waarin je wel of niet gelooft, belangrijker is het om inzichten te krijgen die je kunnen helpen meer uit je leven te halen.

Bijvoorbeeld: er is een persoon die mij verschrikkelijk haat, haar naam is Ilse en continu beschuldigt ze me van alles en nog wat en gaat met mij de strijd aan. Uit onderzoek naar het waarom iemand - die ik in principe heel sympathiek vind - mij zo haat ben ik gaan zoeken en kwam ik uit op een vorige leven.





In dat leven was ik een priester en moest ik een keuze maken wie te helpen en wie niet omdat het klooster waar ik zat al helemaal vol was met oorlogsslachtoffers. Ise was een van de mensen die ik niet kon helpen (ze heette toen anders) en zij vervloekte mij en kon niet geloven dat iemand die liefde predikt haar zou laten sterven.

Is dit waar gebeurd? Ik weet het niet maar ook al

is het niet waar wat ik tijdens een regressiehypnose (een hypnosetechniek waardoor je ervaringen van vorige levens kunt herbeleven) heb meegemaakt, het maakte wel dat ik nu anders met het gegeven kan omgaan. Ik kan haar haat naar mij toe niet veranderen, ik kan alleen bidden dat zij mij vergeeft. Verder heb ik het losgelaten en lees ik niet de talloze boze emails die zij dagelijks naar me toestuurt en het stoort mij niet meer. Typisch was dat ik later uitvond dat ze de Stichting War Child een heel warm hart toedraagt. Voor mij was dat een logisch gegeven van wat ik gezien had in mijn regressie en waarin ze nog maar een kind van 12 jaar was.

Vorige levens en hun invloed heb ik beschreven in mijn boek Diepzielduiken.

Ten aanzien van The Secret wil ik je meegeven dat een zielgeheugen (onverwerkte zaken uit vorige levens) een sterke invloed kan hebben op ons huidige leven. Verder is belangrijk te weten dat lijden of het moeilijk hebben een



fase in je leven is waarin je heel veel oude onverwerkte zaken kunt opruimen. Door je lessen aan te gaan en je te blijven focussen op wat je wilt, zal ook deze fase voorbijgaan en zal je steeds makkelijker aantrekken waar je echt naar verlangt. We zijn niet hier om te lijden maar om onszelf te transformeren naar onze werkelijke kracht en dat is pure magie.

## Hoofdstuk 11 - The Secret van je hart

Mijn partner Mayana verdiept zich in de heling van het emotioneel hart, dat zij ziet als de zetel van de ziel. Zij heeft haar methode "Heart Healing" genoemd, geeft hier ook cursussen in en



werkt met klanten aan het helen van hun hart waardoor het bij hen als het ware weer gaat 'stromen'. Daardoor zijn zij veel meer bij machte om het leven te creëren die zij graag willen. Ik stel Mayana een paar vragen om vanuit een ander perspectief naar The Secret te kijken omdat veel mensen hun wensen en dromen doen vanuit hun hoofd in plaats vanuit hun hart.

**Vraag:** Jij bent van mening dat mensen die zich laten leiden door hun hart veel meer The Secret in praktijk kunnen brengen dan mensen die de zoektocht ingaan vanuit hun hoofd. Leg eens uit?

**Antwoord:** Het hart is voor mij de toegangspoort naar de ziel, het onsterfelijk deel van ons, dat hier op aarde is gekomen met een bepaalde intentie. Het hoofd is voor mij veel meer verbonden met het sterfelijk deel van ons, zoals geloofsovertuigingen, het collectieve bewustzijn van wat



hoort en niet hoort (regels en moraal), wat goed is en wat niet (oordelen) en onverwerkte trauma's en conflicten.

Wanneer ik me laat leiden door mijn hart wil dat simpelweg zeggen dat ik er voor kies te luisteren naar dat deel van mij wat verbonden is met de onvoorwaardelijke liefdesenergie waar we allemaal deel van zijn, ik dus ook. Mijn hart is die magische plek die mij toegang biedt tot mijn eigen wijsheid, mijn eigen frequentie en oneindig vertrouwen heeft in het 'zelf' en wat het leven mij aanbiedt. Mijn hart kent ongekende mogelijkheden en is grenzeloos vrij en verwelkomt alles, dus ook de angst. Eenvoudig gezegd kunnen we een keus maken om te leven vanuit liefde of om te leven vanuit angst, dat is vaak waar de taal van ons hoofd vandaan komt wanneer we niet genoeg verbonden zijn met ons hart. Dit betekent niet dat ik nooit afdwaal en verstrikt raak in het 'angstbewustzijn' dat gelooft in tekort en dit dus ook de wereld instuurt waarop het leven mij geeft waar ik voor kies te geloven. Echter ik heb op een bepaald moment in mijn leven de keus gemaakt en dat is om 'in liefde' te zijn. Wanneer ik dat niet ben is dat alleen maar een teken van mij om me opnieuw te verbinden met mijn eigen frequentie van liefde.

**Vraag:** Maar er zijn toch ook dingen die je wilt gewoon omdat het fijn is of leuk?

**Antwoord:** Natuurlijk zijn er ook dingen die ik graag wil, maar de vraag is welk deel van mij wil dat? Ben ik een speelbal van alles wat ik wil en ben ik dan ongelukkig als ik het niet krijg? En ben ik in staat het onderscheid te maken tussen willen vanuit een besef van tekort, of willen wat voortkomt uit een diep verlangen van mijn hart. De



verlangens van mijn hart maken zich aan mij kenbaar zodat ik in beweging kom om die dingen te gaan doen die in lijn liggen met de intentie van mijn ziel.

Er is ook niks mis mee om dingen te willen die fijn zijn of die je leuk vindt zolang datgene wat je wilt niet bepalend is voor jouw staat van innerlijke rust. Vroeger op de middelbare school had ik regelmatig een: 'haat mezelf dag', dat is hoe ik en mijn vriendinnen dat noemde. We maakten er een sport van om zoveel dingen van onszelf op te noemen die we lelijk aan onszelf vonden ( kun je nagaan wat we daarmee uitzonden.....). Wanneer ik een 'haat mezelf dag' had, ging ik shoppen om een innerlijke leegte op te vullen, of eten, of uitgaan tot ik erbij neerviel, want ik was toch niks waard op zo'n dag.....

Allemaal dingen waarvan ik op dat moment dacht dat ik het wilde maar die voortkwamen uit een besef van tekort, het kwam voort uit onmacht en angst. Ik ben nu veel milder naar mezelf geworden en dat komt echt doordat ik me veel bewuster ben geworden van de liefde in mezelf, die er altijd is. Die kan er niet 'niet zijn', wat wel kan is dat het lijkt alsof het er niet is. Tegenwoordig kan ik niet anders dan steeds terugkeren naar dat wat ik allang weet. Ik weet dat ik een lichtknop heb die ik aan kan doen en die vind ik in mijn hart. Wanneer die aan is valt het willen weg en kom ik in het zijn. Wat ik wil vanuit het zijn heeft altijd een positieve intentie. Wanneer ik verbonden ben met mijn hart en me werkelijk overgeef aan wat de liefde in mij wil dan is er rust en vrede. En ja, ik wil ook leuke kleren, maar ben ook volledig oké in een oud joggingpak.

**Vraag:** Wat doe je nu met iemand die vastzit in zijn hoofd?



**Antwoord:** Helemaal niets, tenzij ze bij mij in de praktijk of op een Heart Healing workshop komen. Iedereen heeft recht op zijn of haar eigen ervaring, soms is die ervaring er een van vastzitten in het hoofd, in regels en in veroordeling en afwijzing en vooral 'moeten'. Een aantal jaren geleden zou ik continu anderen ervan willen overtuigen. Mensen die vastzitten in hun hoofd nemen vaak alles persoonlijk, maken continu aannames en geloven dat ze eerst iets moeten doen of bereiken voordat ze goed genoeg **zijn**. Iemand die vastzit in zijn hoofd reageert op de buitenwereld vanuit gekwettheid en onverwerkte emoties. Toch is mijn ervaring dat er zo veel mensen zijn die niet altijd, maar toch te vaak in hun hoofd zitten en diep van binnen toch voelen dat er meer is, dat het anders zou kunnen.

**Vraag:** Hoe gebruik jij de Wet van de Aantrekking oftewel The Secret?

**Antwoord:** Ik geloof dat ik het al jaren gebruik zonder te weten dat ik iets gebruikte. Wanneer het leven mij dingen voorschotelt waar ik me niet goed bij voel, dan keer ik steeds naar binnen en dan check ik: ben ik trouw geweest aan mijzelf ben ik trouw geweest aan mijn hart of niet? Meestal wanneer ik me niet goed voel is het antwoord nee. Wat ik dan doe is me opnieuw verbinden met mijn hart en in eerste instantie de situatie verwelkomen zoals deze zich aandient, te bedanken voor het inzicht wat het me gegeven heeft en ik maak opnieuw de keus om te handelen vanuit liefde. Wanneer ik dat doe is dat wat ik terugkrijg. Het kan echter ook zijn dat ik vanuit een verlangen van het hart keuzes maak die mij de mogelijkheid geven om eventuele onverwerkte zaken op te ruimen. Hierdoor kan het zijn dat het in eerste instantie



juist lastig voelt in plaats van fijn. Dan is het de kunst om te kunnen onderscheiden of dit een onverwerkt stuk is wat juist naar de oppervlakte komt om geheeld te worden. Of ben ik ontrouw aan mijn hart? Heel vaak is het eerste het geval en zijn de soms wat lastigere zaken mijn grootste groeimomenten geweest op weg naar het voelen en uitzenden van nog meer liefde. Ik hoor mensen vaak zeggen: ik volg mijn gevoel en als het niet goed voelt dan doe ik het niet. Echter, soms kan het zijn dat wanneer je je intuïtie volgt, datgene wat het je vertelt wat je zou moeten doen niet per definitie goed voelt. Als je intuïtie (je hart) je zegt een relatie te beëindigen dan voelt dat vervelend. En toch wanneer je feilloos je hart leert volgen en keuzes maakt vanuit die plek is het uiteindelijk het beste voor iedereen. De wereld is mijn spiegel en vertelt mij op welke frequentie ik zit. Niets is goed of fout, er bestaat alleen zoiets als een ander resultaat. Wanneer ik vibreer op de frequentie van liefde dan is dat wat ik zie om me heen, zelfs wanneer mensen boos doen of onaardig zijn kan ik de liefde daarachter zien. Zoals de zon waar tijdelijk een wolk voor hangt. Toch blijft de zon de zon, alleen is haar licht minder zichtbaar op dat moment, tot de wolk weer verdwijnt.

**Vraag:** Wil je iets vertellen over dromen en de Wet van Aantrekking?

**Antwoord:** Wanneer ik mediteer zie ik altijd heel veel beelden, ook als ik droom is het zo ontzettend helder. Ik heb er een lief boekje over geschreven met een bijdrage van jou erin over hoe we dromen kunnen gebruiken voor onze bewustwording. Wanneer we onze dromen gebruiken tot het verkrijgen van inzichten over ons gedrag, kunnen we in ons 'wakkere leven' eventuele



andere keuzes maken waardoor we andere situaties / dingen gaan aantrekken. Een droom kan ook heel goed een onverwerkte emotie aan het licht brengen, waarvan we ons - totdat we erover droomden - niet bewust waren. Vaak gaat dat gepaard met een tijd waarin we ons wel de vraag stellen waarom het leven ons niet geeft wat we willen want we doen toch zo ons best? Nou omdat het kan dat je aan het 'uitzenden' bent vanuit gekwetstheid. Wanneer we keuzes maken of denken vanuit onverwerkte emoties geeft het leven ons keer op keer die situaties / die kansen om onze kwetsingen te helen. Zelf zie ik het leven ook als een droom waarin ik kan ontwaken wanneer ik mij met mijn hart verbind en werkelijk thuis ben ongeacht wat er om me heen gebeurt. Ik geloof echt dat door helder naar onszelf te kijken we een begin kunnen maken om gezamenlijk te ontwaken uit de nachtmerrie van het collectieve angstbewustzijn en een andere droom te gaan dromen voor de mensheid. Een droom waarin we het niet langer toestaan dat er miljoenen mensen van de honger omkomen en de mensheid geterroriseerd wordt door oorlogen en geweld. Een droom die haar broedplaats vindt in het hart en komt vanuit liefde, laten we die beelden en gedachten de wereld insturen. De nachtelijke droom helpt ons ontwaken.

**Vraag:** Welke tips heb jij nog meer voor mensen die hun hart willen volgen?

**Antwoord:** Hoe voelde je je als kind? Hoe voel je je nu? Hoeveel van die speelsheid en authenticiteit en onschuld ben je kwijtgeraakt op het pad wat je hebt afgelegd? Werkt alles waar je zo heilig in gelooft voor je, of waar je fel tegen bent? Accepteer jij wie je bent, hou je van jezelf? Ben je blij met het leven wat je leeft? Zo ja, perfect. Zo



niet, stop dan met het wijzen naar de ander en kies de weg naar binnen, daar vind je je sleutel. Kijk dat wat jou ervan weerhoudt om je gelukkig te voelen recht aan in plaats van ervan weg te lopen. Wanneer wij van onze beperkingen, kwetsingen en angsten en emoties weglopen, dan manifesteren we deze om ons heen. We trekken ze aan in de vorm van mensen waar we ons aan irriteren, een baan die ons niet bevredigt, een partner die over onze grenzen heen gaat, een burn out, teleurstelling op teleurstelling, enzovoort. Of zouden we het ook kunnen zien als kans op kans het anders te gaan doen? De Wet van Aantrekking gaat gewoon door, dus geloof jij dat jij het niet waard bent om gelukkig te zijn? Dan is dat waar het leven op reageert. Hoe wij met onszelf omgaan, zo gaan we ook met de wereld om. Wat we de aarde aandoen doen we ook onszelf aan. Ik weet dat het binnen ieders vermogen ligt verbinding te maken met ons hart en de frequentie van liefde te vergroten in ons. Wanneer je die keus maakt, de verantwoordelijkheid op je neemt van hoe jij je voelt en daar een ander licht op kan laten schijnen, is dat wat je de wereld instuurt en zul je ook die situaties en die mensen aantrekken die jou op die weg naar binnen zullen ondersteunen.

Soms door je te spiegelen.

Soms door je de hand te reiken.

Soms door een situatie die je bruuft wakker schudt met de intentie tot heling.

Soms door ziekte welke voor een drastische koerscorrectie kan zorgen.

Soms doordat je in de spiegel van de ogen van een ander liefde ziet en jezelf herkent.

We hebben dit leven gecreëerd om onszelf te kunnen ervaren, in alles. Wees vaker stil en luister naar datgene wat door jou gehoord wil worden. Je hart is trouw aan jou,



maar hoe trouw ben jij aan je hart? Nog langer in de wachtkamer van het leven blijven zitten kan, maar is dat echt wat je wilt? Is dat waar je hart naar verlangt? Hoelang wacht je tot de wereld veilig genoeg is dat jij jezelf kunt laten zien? Hoe lang wacht jij met het doen wat je werkelijk wilt, omdat je gelooft dat niemand op jou zit te wachten? Hoelang geef je nog je ouders de schuld? En leg je dus nog steeds de sleutel buiten jezelf? De wereld wacht op jou.... Tot jij gaat staan, tot jij je stem laat horen. Door de poort van het voelen van je kwetsbaarheid vind je je kracht, door de poort van de angst vind je de liefde. De wereld **is**, zonder oordeel, totdat jij geeft wat je wenst te krijgen aan jezelf en aan anderen. Experimenteer er maar mee, wens je geaccepteerd te worden door anderen? Accepteer jezelf en de ander ook als deze jou niet accepteert. Wens jij liefde te ontvangen? Geef dan liefde. Wens jij de perfecte partner? Wees dan de perfecte partner voor jezelf. Zo creëren we de hemel op aarde. Tot zover de bijdrage van Mayana. Je kunt meer over haar lezen op <http://www.mayana.nl>.

## Tot slot nawoord: Full immersion

Je bent een kanjer omdat je tot hier hebt gelezen, iemand die er echt voor gaat.

Mijn advies aan jou is samen te vatten met twee Engelse woorden: Full Immersion. Full Immersion is 'volledig omgeven zijn' met datgene wat je aan het leren bent. Dat is wat ik heb geleerd.

Als je een nieuwe taal wilt leren, is het het beste om te gaan logeren bij een gezin in dat land waar ze all één die taal met je spreken en dan dagelijks les te krijgen. Je kunt dan niet anders dan die taal spreken. Ik weet zeker dat je dan meer leert dan op een cursus. Hetzelfde is het met The Secret. Je moet gaan voor Full immersion, het werkelijk leven.

Heb je het werkboek en de meditatie al gedownload en de 7 videotips bekeken?

Het zijn hulpmiddelen bij dit boekje die je helpen The Secret te leven. Indien je de cd [Leef the Secret](#) nog niet hebt aangeschaft, dan raad ik je met klem aan deze zo snel mogelijk te kopen, zodat je jouw onbewuste gaat trainen om met je bewuste op één lijn te staan. Dit zal je helpen niet langer dubbele boodschappen in het Universum te zetten.

Wil je nog een stap dieper gaan, bestel dan ook de cd [Intentie voor het slapen](#) en luister ernaar vlak voor je gaat slapen (val er mee in slaap, dan leer je ook steeds opnieuw je intentiekracht te gebruiken en de Wet van Aantrekking te activeren).



### **Verhaal van Frederica**

Hi Roy,

ik wil je via deze email bedanken voor je prachtige lezing over 'Leef The Secret'.

Ik ben direct na de lezing begonnen met 3 cd's: 1. Leef The Secret 2. Intentie voor het slapen en 3. Loslaten.

Ik luister nu al 6 maanden naar deze 3 cd's. Met 'Intentie voor het slapen' val ik in slaap en de cd Leef the Secret daar word ik mee wakker. Overdag luister ik nog een keer op mijn werk naar je Secret cd (tijdens de lunch zit ik heerlijk buiten als het weer toelaat te luisteren) en 's avonds als ik van mijn werk kom naar Loslaten. Jouw stem is voor mij rustgevend en vertrouwd en ik weet daardoor dat alles goed komt en het gebeurt ook veel sneller dan ooit in mijn leven. Mijn grootste wens is waar geworden. Ik heb 5 miskramen gehad in de eerste 2 maanden van mijn zwangerschap, de dokters begrepen er niets van, ik heb van alles en nog wat gedaan aan homeopathie, acupunctuur, NEI en nog veel meer. Ik volgde je advies op en luister naar Loslaten om me te onthechten dat ik een baby moet en naar Intentie voor het slapen voor wat ik het liefst zou willen en dat is dat ik de eerste 8 weken van de zwangerschap moeiteloos doorkom. Ik was helemaal al gewend aan het idee van het niet hebben van een kind na 4 weken. Nu ben ik 12 weken zwanger en alles gaat voorspoedig, ik ben door de gevaarlijke periode heen. Ik ben helemaal blij en gelukkig dank zij jouw cd's. Dank je wel. Frederica



## Tot slot nog wat tips

Mocht je ergens mee zitten en moeilijk los kunnen laten, dan kun je luisteren naar de cd [Loslaten](#).

Schrijf op je systeemkaarten de affirmaties die je hebt gelezen in hoofdstuk 5 (Missing Link 5) en zeg die minstens 2 keer daags hardop met de Secret Techniek (linkerhand op je voorhoofd, rechterwijsvinger naar het hart en diep in- en uitademen).

Herlees dit boek nog minstens 7 keer en maak aantekeningen. Ondertussen heb je een Secret Journaal en houd je daarin alles bij waarvoor je dankbaar bent en waardeert.

Je hebt je ochtend- en avondvragen bij je bed. Lees ze elke dag.

Je bent bewust van je Positive Mind Food en bezig alle processen uit je historie om te zetten naar positieve ervaringen. Je laat je niet meer gek maken door je emoties en je realiseert je meer dan ooit dat wie je wordt op weg naar je doel belangrijker is dan je doel zelf en dat je best van je weg een plezierige moeiteloze weg mag maken en dat je al je zegeningen mag blijven tellen. Dan pas ben je in full immersion bezig en je zult onmiddellijk merken dat alles makkelijker wordt.

Voor mij is het onmogelijk om The Secret **niet** te gebruiken. Drie jaar geleden wist ik dat het tijd was om een nieuwe zakenpartner erbij te hebben. Ik zei toen tegen mijn zakenpartner José: het is tijd dat er nog iemand bij komt. Wat ik wil is een man die niet hoeft te werken voor zijn geld maar op zoek is naar iets dat hij leuk vindt omdat niets doen hem niet ligt. Verder moet hij een rijke ervaring hebben in het begeleiden van een



snelgroeiend bedrijf, hij moet fun zijn om mee te werken en goed in het manifesteren van geld. Binnen 6 weken ontmoetten we Joop op een workshop. Hij paste precies binnen het profiel. Ik had José ook voorspeld dat het binnen twee maanden zou gebeuren. We zijn een superteam met zijn drieën en de sky is the limit. Dat is het vertrouwen dat je moet uitstralen, je moet het verwachten en weten dat het er al is.

The Secret leven is een kwestie van commitment. Om je te helpen heb ik een contract gemaakt voor je dat je met jezelf aangaat en tekent. Je kunt het vinden achterin je werkboek. Het is niet opgesteld door een advocaat maar door mijzelf. Lees je contract regelmatig om je te stimuleren te blijven werken aan je afstemming met de Wet van Aantrekking.

Verder betekent full immersion dat je alle informatie die je over The Secret kunt eigen maken leest en volgt. Een goede vriendin van mij, Patty Harpenau, heeft een boek geschreven: Het geheim van The Secret (Kosmos). Hierin vind je aanvullende informatie en is een aanrader. Kom ook eens naar een van mijn workshops of trainingen. Ik weet zeker dat onze paden elkaar vroeg of laat zullen kruisen, dat is de kracht van de Wet van Aantrekking. Pas goed op jezelf en tot gauw.

## Testimonials

**Onderwerp:** over Nooit meer roken en een kies die niet werd getrokken...

Goedemorgen Roy en anderen,

Naar aanleiding van ons telefonische gesprek even dit mailtje.

Vorige week woensdag, 16 april, bij je geweest voor een Nooit meer roken sessie. Ik was een shag-roker en het ritueel was sterk gekoppeld aan even ontspannen.

Het gekke is dat ik het ritueel helemaal niet mis, want er is een ander ritueel voor in de plaats: de punten behandelen, de ademhaling en de affirmatie: Ik ben een blij, rijke, slanke, gezonde Niet-roker!!

Dit is toch wel een veel leuker ritueel dan een shaggie draaien.

Ben er helemaal blij mee en nog geen seconde sjagerijng geweest, waar ik zo bang voor was.

De geluidsopnamekwaliteit van de sessie vond ik ook helemaal super, het bestand werd op WMA doorgestuurd, handig!! Het CD-tje gaat overal mee naar toe: mee in de auto én mee naar bed.... Heerlijk!

En dan de kwestie Kies. Volgens de kaakchirurg was er niet te Kiezen.... 1 keus, kies eruit.....

Dit kan toch niet waar zijn zeker.... Ik met m'n sessies mensen vertellen dat ze van allerlei ziekten kunnen genezen, ik vertel ze hoe en waarom dat dat mogelijk is, en dan zou ik zelf een kies laten trekken omdat er een ontsteking in het wortelkanaal zit??? Nou, echt niet... er moet een oplossing zijn, zelf een sessie maken voor mezelf om mijn wortelkanaal te genezen en het juiste



middel zoeken...

Zo. Ik heb het druk dus. Eerst een nieuwe Olympus WS 331 M gaan kopen, sessie maken en opnemen, middel uittesten en hopen dat het verkrijgbaar is bij jullie, maar dat hoor ik wel.

Heb je nog een tip voor me, Roy?  
(je snapt wel dat ik heel blij met je ben en dat je, met al je vindingen, een enorme inspiratie op me overbrengt!!!)

In plm. 1995 hoorde ik je voor het eerst op de radio, in een programma met uhh.. ik geloof een hongaarse presentator en daar vertelde je over NEI. "dat ga ik doen, niet nu, maar dat komt!" Gegevens opgeschreven en in de keukenla bewaard en in 2001 had ik mijn certificaat NEI Practitioner.

In januari jl. Deep Trance Coaching gedaan en daar hoorde ik van Nooit meer roken coach worden, dat word ik!

en pas nog de Inner Child workshop gedaan, Chakra Balancing staat ook op mijn lijst.

Blijje groet van

*Machalyn Monshouwer*

### **Onderwerp: Ω NEI therapie**

Ongeveer 3 maanden geleden ben ik gestart met NEI therapie.

Dit op aanraden van een vriend van mij die ik gesproken had en er mij van wist te overtuigen dat het echt iets met je doet!!!

Ook hij wist dat ik al heel wat gedokterd had in therapieland. Al vanaf mijn 18e jaar ben ik bij verschillende therapeuten onder behandeling geweest. Ik



ben nu 42.

Ik ben met deze therapie niet met de volle overtuiging begonnen dat dit zou helpen, maar ik dacht "baadt het niet dan schaadt het niet".

En zo begon mijn reis naar mijn eigen ik, die ik nu voor het eerst in 42 jaar heb ontmoet.

Ron Henfling, mijn therapeut, startte met het opstellen van mijn levensverhaal.

Vervolgens ging hij kijken wat het verleden allemaal met mij gedaan heeft. Bewust wist ik verdomd goed wat het verleden met me gedaan had, maar de uitdaging lag 'm nou net in wat het onderbewuste mij te vertellen had over mijn verleden en vooral welke overtuigingen ik al mijn leven lang meenam en vervolgens daarop mijn bestaan inrichtte. En dit waren hoofdzakelijk overtuigingen die mij totaal blokkeerde op relationeel gebied, werk en vooropstaand een echte ontmoeting met mezelf.

Ik kan u heel kort en krachtig vertellen dat ik letterlijk herboren ben.

In 3 maanden tijd zijn alle negatieve overtuigingen uit mijn systeem en daardoor sta ik compleet anders in het leven. Ik sta nu voor het eerst in het leven. Ik voel dat ik leef omdat ik bij mezelf ben gekomen. Ik leef zonder angst, en laat me meestromen door alles wat er in het leven op mij afkomt en ben ervan overtuigd dat ik alles aankan. Maar het allerbelangrijkste is dat ik heb geleerd van mezelf te houden. Ik heb mezelf ontmoet en dat is schrikken.

Verdrietig om te voelen dat je zover van jezelf verwijderd bent geweest en je daardoor niet de juiste keuzes kon maken.

Ik verbaas mij dagelijks over mijn eigen uitspraken die ik



nu doe. Ik moet wennen aan de nieuwe Bernadette, maar God wat hou ik van haar en wat gun ik mezelf het aller aller beste toe.

En dat is wat ik u ook toewens. Dat u gaat ontdekken wat NEI therapie met u kan doen. Ik kan het wel van de daken schreeuwen hoeveel het met me gedaan heeft en ik wil dat iedereen die zo diep in de shit gezeten heeft als ik dit mag ervaren.

*Bernadette Keulaerds*

### **Onderwerp: Maak van 2009 jouw beste jaar**

Beste Roy,

Hartelijk dank voor je positieve nieuwsbrieven ik lees ze altijd graag!

Ik wil je bij deze nogmaals bedanken voor de 2 prachtige dagen die ik heb mogen mee maken op 19 december in Amsterdam en zondag in Doorn.

De meditaties waren super prachtig en krachtig.

Ik voel me heel erg dankbaar dat je op mijn pad bent gekomen.

Ik ben sterker, sta meer in mijn kracht en voel me elke dag beter en beter!!!

Dank je dat je er bent!!!!!!!!!!

Ook die geweldige lieve zus (Patricia) van je, wat een schat!!!

En natuurlijk Mayana dank je voor je liefdevolle meditaties en songs!

And at last but not least dank je wel het gehele team van Roy

Ik heb met een paar mensen Marcel, Joke, Joop en vriendin persoonlijk kennis gemaakt in Curaçao, jullie zijn een echt TEAM!!



En Roy ik heb de keus gemaakt wat betreft de cursus ,gisteren twijfelde ik nog tussen body en mind en de Omega.

En ik heb gekozen voor de omega health cursus.

Ik wil het, ik kan het en ik ga er voor!!

Ik wens jou en je geliefde ,familie en vrienden een warme kerst en inspirerend en stralend 2009 toe!

Met lieve groetjes  
*Catharina Waeijen*

### **Onderwerp: Eerste klant na Omega-Trance Module**

Ola!

De Omega-module in Duitsland was da-ve-rend. Wat een sfeer. Wat een mensen. Wat een energie. Wat een spiegels... fijne verslavende gewoonte! Oy is een plek om verliefd op te worden. Ik heb geen vakantie gehad de afgelopen jaren en kreeg tevoren door dat ik graag weer eens in de bergen zou zijn. Ik merkte in Oy ineens dat ik middenin Alpenland was en genoot met volle teugen. Ik ging een dag eerder en bleef een dag langer en vond wat ik zocht, begin elke ochtend met een wandeling in de frisse natuur, de superlatieven schieten te kort hier.

Kortom hier was ik op mijn plek. Ik moest de tocht alleen maken want ik zag er tegenop; dat is compleet weg nu en de terugreis was als een zonnetje. Ik bemediteerde een vlotte, veilige terugreis en voilà, dat kwam ook uit. In 6 uur reed ik terug Nederland in, ongelooflijk. Iemand opgezocht in Nijmegen om het einde van een toffe week te vieren.

En vandaag kon ik gelijk aan de bak met een NMR-klant. Vanmorgen stond om 10 uur een blijer roker voor de deur



die er graag vanaf zou komen. Ik voelde me 1000%. Solid as a rock. Was de natuur ingegaan en al het zonlicht geabsorbeerd en mezelf alle meditaties gegeven die ik nodig had, ik ging voor optimale afstemming van alle delen van mij met de klant en vroeg om telepatisch contact van onze delen om mij optimaal voor te bereiden en de juist dingen te laten zeggen. Er was *geen twijfel meer!* Met dank aan René, "in geval van twijfel is er geen twijfel", solid as a rock, and I love it!

Van tevoren tijdens ontwaken, ik was nog in lichte coma, heb ik hem al vibraties gestuurd dat hij al geen trek meer had in sigaretten, dus raad eens hoe deze sessie ging. Op rozen. Hij had het gevoeld.

**De reden van deze email** is niet alleen het delen van mijn, overigens terechte, euforie. Ik heb nog geen manier gevonden om het nieuwe script van de terugkomdag 3 oktober zodanig te integreren dat ik **korter bezig** ben, maar dat is wel een wens van mij. Het nieuwe script helpt in ieder geval om een klant *bij terugkomst* snel te helpen. Het gaat mij om de eerste keer.

Hartegroet,  
*Robert Jan Simons*  
*Health coach*  
*Gecertificeerd NooitMeerRoken-coach*

### **Onderwerp: Trance Coaching helpt**

Hallo allemaal daar,

Ik wil even laten weten hoe het met de mensen in Uruzgan gaat.

Ik krijg 1 x per week een mailtje en af en toe hulp via de email.

Van de Trance coaching heb ik 1 CD zelf gemaakt en 1 van Roy meegegeven (diepe relaxatie)  
Ze vinden het een prima hulpmiddel om bijvoorbeeld weer te kunnen slapen.

Een paar militairen hadden al enige maanden grote moeite met slapen, en na het luisteren van de CD's slapen ze als rozen.

Wat nog wel jammer is dat ze het onderling NIET van elkaar weten.

Ze komen naar Erna toe of Erna vangt wat gesprekken op en geeft ze dan haar de CD van Roy of mij.

Het gaat er heftig aan toe als ik zo de mailtjes lees van Erna. Vooral veel de burgerbevolking komt ook mn. met schotwonden. Ook kinderen en vrouwen. Ze hebben er een paar gehad die onder invloed van opium aan het spelen gaan met hun wapen, iedereen heeft daar wel wat.

En schieten dan in bv. hun voet. Ze krijgen dan een high persoon op tafel en gaan dan zelfs liedjes zingen. Het zelfhelend vermogen van deze mensen is enorm.

Fantastisch dat je zo op deze manier mensen die in een extreme situatie verkeren zelfs vaak levensbedreigend, om die een stuk ontspanning te kunnen geven en bij zichzelf te laten blijven.

Een zonnige groet,  
*Mayke van Zon*

### **Onderwerp: Ω NEI Health Coach opleiding**

Dear Roy,

I just wanted to say thank you for your wonderful and amazing work.

I have been attending 2 of your modules of the Omega Health Coaching - Course in Oy and the changes I saw in my fellow participants, and mainly in myself, have really blown my mind.



I would recommend taking this course to anyone, just to feel the incredible energy during those days, but even better, I have experienced things I never thought possible.

Naturally I couldn't wait to get home and tell my clients about the Emotional Balancing.

After only 4 weeks I was working with a client, who was suffering from severe allergies against all kinds of fruits, perfumes etc and had a sensitivity against cold air that made it almost impossible for her to leave the house and breathe during the colder months...

I treated her 3 times in one week, once with my energy treatment and then twice with your Emotional Balancing technique to get down to the core of things.

After the first treatment she already felt better and more free than she had done in a long time, after the second session (the 1st EB) my client was bringing/holding flowers that before she wouldn't even get close too and after the 3rd session (the 2nd EB) she was eating half an Apple in front of my eyes, stunned, telling me that she usually wouldn't be able to breathe by now.

She regularly stays in touch to tell me how wonderful her 'new' life feels and is coming back, now that she knows what is possible.

Thank you!

*Gido Schimanski*

### **Onderwerp: CD Pyramid Power**

Today I got the CD Pyramid Healing Power. Thank you very much !

I am so happy! When I heard it, tears started to rain down. I did not know what happened to me. Afterwards I felt so much better and light.

I could dance! My husband passed away 17 years ago, and he never came to my thoughts like this. I could embrace the whole world !

Thousand thanks to Roy Martina!

I can't wait to get the two CD's that I ordered !

God blessing you! Lots of love and light always !

*Wally Horisberger*

### **Onderwerp: Training Emotionele Fitness**

Na de cursus Emotioneel Evenwicht wilde ik meer. Dat werd de training Emotionele Fitness. Ik wil graag coach worden, maar zit ook lekker tussen cursisten die het alleen doen om het beste uit zichzelf te halen en dat is leuk. Ongeacht het doel, iedereen gaat er 100% voor. We worden flink uitgedaagd om ons, door het leven gevulde rugzakje aan te pakken en te legen. Heerlijk. Ik wil graag emotioneel wel-zijn en hier krijg ik volop de gelegenheid om over grenzen heen te gaan, te leren van mezelf en anderen, altijd in een veilige omgeving. Een super leerschool waar je met veel pret en tranen terug gaat naar de kracht in jezelf. Dat geeft mij een hoop vertrouwen voor de toekomst.

*Frytia Westerbeek*

### **Onderwerp: Training Emotionele Fitness**

Na het lezen van de folder had ik het gevoel van 'hier moet ik bij zijn, dit is goed voor mij.' Nu is dat gevoel volledig bevestigd. Ik merk dat ik veel meer energie over heb. Ik heb veel meer zin in écht doen en niet alleen maar praten over wat ik zou willen doen. Ik start nu elke dag met een intentie en dat geeft zoveel impact op die dag. Het is als het ware of IK de dag bepaal en dat geeft een heerlijk gevoel. SUPER!

*Arturo Massaro*



### **Onderwerp: Training Emotionele Fitness**

Vanaf mijn twintigste heb ik een hoop opleidingen gevolgd, maar deze steekt er met kop en schouders bovenuit. Ik ben weer aan het leren om te genieten van het leven, om dingen te waarderen in het leven en vooral om weer te voelen wat liefde is. Mijn hart is weer aan het open gaan. Ik heb veel oude emoties opgeruimd waardoor ik me vrij voel. Ik leer nu emoties te herkennen waardoor ik er direct mee aan de slag kan.

*Alexander Hop*

### **Onderwerp: reacties van de deelnemers aan het Secret Week seminar**

Gemiddeld cijfer was een 9,1!

- (Beautiful) insights
- Beautiful and new tools
- It was super
- The practicum is super and gives power
- It comes down to practice
- Vision board (collage) is fantastic tool
- Knowing how to be the witness, use of the practicum, tapping, mantras
- Process and integration the same day
- Practice/exercise was good
- An eye opener
- Roy's communication and respect are a big lesson
- Brought in a way you can easily use during the day
- Morning sessions with Mayana were beautiful, inspiring
- The right combination between seminar/sport/time off
- Real insight in the secret law of attraction and abundance
- Only reading the book and seeing the movie could lead to a lot of confusion



- Improvement in how to live the secret / finishing touch
- Letting go of the past
- Letting go of negative thoughts and send out new positive thoughts
- Letting go of limitations/blocks
- Learning not to judge people
- Forgiving myself
- Accepting / Learned to open myself to myself and others
- Accepting that there is still a lot of pain inside of me
- Further working on yourself
- Confrontation (with myself)
- The impact of thoughts to the world/universe
- A confirmation that I am on the right path
- I came closer to my goals
- I now realise what I want
- Brought me back to / gave me focus
- Understanding and confirmation
- Stopped smoking
- It learned me how to stay healthy / it gave healing
- It fulfilled me with joy and pleasure
- A new/other way of life, more easily
- Friendship and joy
- Inner peace
- Feeling lots of love
- It was very inspiring
- I feel more (self)confidence
- I feel more worthy / self appreciation
- It learned me how to be successful
- I may wish the best for myself, take time for and listen to myself
- I now know who I am – it brought me closer to myself
- I really felt that I am a Divine Being / I feel blessed



- Connection to myself/Universe/others
- Spiritual growth
- Learned to open my heart and to receive all the wonderful things the Universe has for me
- Live my dreams / enjoy life the fullest
- Thank you – blessings

*Verkorte samenvatting van de testimonials van meer dan 100 deelnemers. Sommige zaken werden meerdere keren aangegeven.*

## ROY MARTINA EXPERIENCE, de weg naar je innerlijke kracht

Roy Martina Experience is het bedrijf dat al mijn zaken behartigt. Ik heb daarvoor de juiste mensen aangetrokken die het met hun hart en ziel runnen: Joop en José.

Wij hebben samen een team mensen aangetrokken die er 100% voor gaan en echt geloven in waarvoor ik sta en mij helpen om mijn dromen waar te maken. Ik heb een dream team van kanjers die dienstbaar zijn en werkelijk stuk voor stuk alles doen om anderen bij te staan in hun groeiprocessen.

Wij bieden voor elk wat wils zaken die helemaal gratis zijn: boekjes, MP3 downloads, filmpjes en nieuwsbrieven.

In onze [webshop](#) vind je krachtige remedies die een volledig natuurlijke basis hebben, cd's, opleidingen, lezingen, workshops en een scala aan coaches die je individueel kunnen bijstaan.

Alles wat wij doen is het uitdragen van mijn missie: iedereen bijstaan die het wil om hun levenskwaliteit te verbeteren en meer uit hun leven te halen. Wij hebben een scala aan gereedschappen dat mensen in hun processen kan ondersteunen. Onze slogan is Be the Best you can Be.



## Wie is Roy Martina?

Roy Martina is holistisch arts, auteur, onderzoeker, filantroop, TOP coach, ontwikkelaar en trainer. Hij is de oprichter van de stichting Relief die kinderen helpt met emotionele problemen. Hij is bezig een stichting (Shima) op te richten om speciale scholen te beginnen in Afrika volgens zijn filosofie en principes.

Hij is een gedreven man met een inspirerende missie. Zijn missie is tevens zijn passie: preventief welzijn, heling, vitaliteit en gezondheid wereldwijd voor alle mensen. Roy is ook een rebel die het aandurft tegen de schenen van de gevestigde medische orde te trappen en te knokken tegen de onwetendheid van artsen. Hij wordt daardoor aangevallen door bepaalde artsen die hem trachten zwart te maken en in een negatief daglicht te zetten. Hij trekt zich daar weinig van aan en gaat al 30 jaar tegen de stroom in.

Roy Martina werd in 1953 geboren op Curaçao met een lichte hersenbeschadiging, en leed in zijn jeugd aan hyperactiviteit, astma en concentratiestoornissen. Hij wist al op zeer jonge leeftijd dat hij dokter wilde worden. Dit gaf hem de motivatie om door te zetten en creatief te zijn. Hij kon moeilijk leren en nam al zijn studiemateriaal op een tape-recorder op. 's Nachts lag hij tijdens zijn slaap met een koptelefoon op. Hij vond op deze manier 'Sleep learning' uit en werd de beste leerling op de middelbare school. Zijn vastbeslotenheid en doorzettingsvermogen zorgden ervoor dat hij in 1977 op de leeftijd van 23 jaar afstudeerde als arts aan de Universiteit van Utrecht.

Het was zijn grote droom om chirurg te worden, maar een ernstig autoongeluk met een bijna doodservaring op 22 jarige leeftijd stond deze richting in de weg. Uiteindelijk



wordt Roy Martina huisarts en ontdekt in de praktijk al snel dat de geneeskunde geen adequate antwoorden heeft op chronische ziektes en de preventie daarvan. Doordat fysiotherapie niet hielp voor zijn whiplash kwam hij bij een acupuncturist en was na 3 behandelingen niet alleen genezen, maar had hij ook een nieuwe weg gevonden.

De vraag waarom sommige mensen niet ziek worden terwijl anderen van alles mankeren, intrigeerde hem mateloos en deed hem besluiten verder te studeren.

Op zoek naar de beste manier om mensen te genezen van hun ziektes volgde hij verscheidene studies waaronder acupunctuur, homeopathie, voedingstherapie, orthomoleculaire geneeskunde, manuele geneeskunde, Moermantherapie, bloesem essences, fytotherapie, lasertherapie en REIKI.

Altijd op zoek naar nieuwe wegen en inzichten, houdt Roy Martina zich continu bezig met medisch onderzoek en publiceerde in dat kader verschillende wetenschappelijke werken, waaronder het eerste wetenschappelijke onderzoek dat dubbelblind de effectiviteit van homeopathie aantoonde.

In zijn laboratorium heeft hij tot nu toe meer dan 1.000 natuurgeneesmiddelen en therapieën ontwikkeld, die al jarenlang internationaal door vele artsen en therapeuten als de beste op het gebied van complexe homeopathie worden gerekend. In Nederland zijn deze middelen verkrijgbaar onder de naam **Royal Remedies**. Acute Rescue is een van de beste middelen tegen stress en beginnende ziekte.

Meer dan 25 jaar ervaring, studie en onderzoek in de geneeskunde leidt hem uiteindelijk tot het besef, dat de werkelijke genezing van de mens alleen plaats vindt wanneer de mens tot het inzicht komt dat hijzelf verantwoordelijk is voor het eigen welzijn. Hij ontdekte dat



mensen ziek worden door niet opgeloste conflicten, onverwerkte emoties, emotionele blokkades en onbewuste sabotages.

Roy Martina's missie is om zoveel mogelijk mensen over de hele wereld te leren niet meer ziek te worden en de verantwoordelijkheid voor de eigen vitaliteit in eigen hand te nemen en hier zelf aan te werken. Onder het motto "ziek zijn is niet normaal" worden mensen aan de hand van de door hem ontwikkelde technieken bewust gemaakt dat zij voorzorgsmaatregelen kunnen nemen. Zo worden mensen minder snel vatbaar voor ziektes, stress en allerlei andere chronische aandoeningen.

Zijn missie brengt hem over de gehele wereld. Hij geeft jaarlijks in meer dan 14 landen lezingen, seminars, workshops en trainingen om op die manier zijn boodschap onder de aandacht te brengen van mensen die preventief aan hun eigen geestelijke en lichamelijke gezondheid willen werken en geïnteresseerd zijn in persoonlijke ontwikkeling en groei.

## **Boeken**

Roy Martina is een van de meest vooraanstaande experts op het gebied van preventieve geneeskunde en de Energetische Psychologie, hij schreef inmiddels meer dan 50 boeken over vitaliteit, emotionele stress en welzijn. Ieder boek is in feite een workshop op zich dat vanuit de luie stoel gevolgd kan worden. Zijn boeken zijn prettig om te lezen en bieden de lezer de mogelijkheid op een andere manier naar zichzelf te kijken en aan zichzelf te werken. Enkele boeken zijn in meer dan acht talen vertaald en gepubliceerd. Bestsellers zijn: Emotioneel Evenwicht, Diepzielduiken, Je Bent Een Kampioen, Detox, Wie Ben Je Echt, Wie Ben Je Nu, Vitaliteit en Engelen Om



Ons Heen. Wil je meer weten over zijn boeken? Kijk dan in de [webshop](#).

### **CD's**

Roy Martina heeft een hele serie geleide meditatie cd's ontwikkeld die op een eenvoudige en laagdrempelige manier mensen ondersteunen in het verbeteren van hun levenskwaliteit. Deze cd's zijn zeer geschikt om 'passief' naar te luisteren omdat het onbewuste nooit slaapt. Door middel van boodschappen die hij op de diverse cd's inspreekt, communiceert hij direct met het onbewuste van de luisteraar. Gedrag wordt immers bepaald door de wijze waarop het onbewuste aan de opgedane ervaringen een zogenaamde lading toekent. Het is daarom van groot belang het onbewuste te trainen en dat kan door passief te luisteren. Of de luisteraar nu slaapt, auto rijdt, een boek leest, hardloopt of fitness: de boodschap komt binnen! Wil je meer weten over zijn cd's? Kijk dan in de [webshop](#).

### **Ω (Omega) NEI Healing MP3: Preventie en heling**

Roy Martina heeft een speciale serie van 12 geleide meditatie MP3's ontwikkeld die op een eenvoudige manier het bewuste en onbewuste trainen om van ziekte te genezen of ziekte te voorkomen. Het unieke hiervan is dat dit gebaseerd is op de wijze hoe ervaren yogi-meesters controle hebben over hun lichaam en dat gaat namelijk via het autonome (niet willekeurige) zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel is dat gedeelte van onze zenuwstelsel waarvan de wetenschap gelooft dat we geen controle over hebben. Het is echter wel met speciale technieken te beïnvloeden, mbv deze MP3's leer je stap voor stap controle te krijgen over je gezondheid en vitaliteit. Wil je meer weten over zijn MP3's? Kijk dan in de [webshop](#).



## Opleidingen

Na negen jaar onderzoek en studie startte Roy Martina in 1995 met de door hem ontwikkelde **NEI** opleiding (**Neuro Emotionele Integratie**) en **Emotioneel Evenwicht**. Met behulp van deze methodes kan de emotie (die de kwaal of blokkade veroorzaakt) worden opgespoord en geïntegreerd zodat men er geen last meer van heeft. Honderden therapeuten zijn inmiddels door hem opgeleid en werkzaam met deze methode.

Zes jaar later wordt in 2001 de 3-jarige **Mind Body Connection** (MBC) opleiding voor persoonlijke groei en ontwikkeling geboren. MBC leidt tot persoonlijk meesterschap en is het antwoord op ziekte en sabotage. Met behulp van eenvoudige technieken die snel en effectief werken, wordt de deelnemer in het 1<sup>e</sup> jaar geïnspireerd, gemotiveerd, gecoacht, met liefde en respect geconfronteerd en uitgenodigd zichzelf te herontdekken om vervolgens de kracht en het potentieel in zichzelf verder te ontplooiën. Het 2<sup>e</sup> jaar van de opleiding staat in het teken van integratie van de vier archetypen in een vijfde archetype (allround leiderschap) en daarmee een enorme verdieping en vergroting geeft van het potentieel van de mens. Het 3<sup>e</sup> jaar van de opleiding staat in het teken om als Preventieve Mind & Body Coach of Trainer in de praktijk aan de slag te gaan.

In 2003 ontwikkelt Roy Martina een nieuwe opleiding voor Duitse therapeuten en artsen: **Omega Health Coaching**. Omega Health Coaching is de nieuwste en meest effectieve methode die de arts Roy Martina heeft ontwikkeld om mensen te begeleiden naar gezondheid,



vitaliteit en een gelukkig leven. De meest werkzame technieken die hij tijdens zijn 25 jaar lange studie op het gebied van reguliere en alternatieve geneeswijzen, spiritualiteit en coaching heeft gevonden, zijn in Omega geïntegreerd.

Omega is een concept dat zich steeds verder ontwikkelt. De nieuwste ontdekkingen en inzichten, ook bijvoorbeeld uit de kwantumfysica, worden er direct in verwerkt. In het najaar van 2005 startte de opleiding tevens in Nederland. In 2009 is de opleiding als  $\Omega$  (Omega) NEI Health Coaching van start gegaan.

### **Nooit Meer Roken**<sup>RME</sup>

Roy Martina heeft een stoppen met roken programma ontwikkeld dat behoort tot de beste ter wereld met meer dan 90% resultaat met 1 of 2 behandelingen. Voor meer informatie zie de [website](#). Er worden coaches hiervoor opgeleid in zowel Nederland als in Duitsland.

### **TV optredens**

Roy Martina is regelmatig te zien in Nederland op TV, er zijn verschillende programma's in voorbereiding.

### **Lezingen met een wereld topspreker**

Roy Martina is in te huren voor lezingen of mini workshops, peptalks, motivatie en inspiratie momenten. Hij is een begaafde spreker met een humor die je zelden ziet, het is geen wonder dat hij in meer dan 20 landen presentaties heeft gegeven.

### **Bedrijven en in-house trainingen**

Bedrijfstrainingen, lezingen, peptalks, groepsreizen voor managers enz.

Roy Martina kan trainingen geven op maat en heeft gewerkt voor KLM, Fokker, Wehkamp, Salesmagazine, Four Seasons, Shell, Bijenkorf, Hoogovens, Coopers en Lijbrand, Belastingdienst, Douwe Egberts, Free Record Shop, Wavin, Gemeente Amsterdam, Rijk en Zwaan zaadteelt, Ministerie voor Volksgezondheid, Canon, PHILIPS, en nog vele andere gerenommeerde bedrijven. Hij wordt regelmatig gevraagd om team trainingen te geven, managers met burn out te begeleiden, voor peptalks en integratie trajecten op bedrijven.

**Interviews, radioprogramma's, enz.**

Roy Martina is niet vaak in Nederland, maar is wel bereid om interviews te geven wanneer dat uitkomt voor bladen, magazines, kranten.

## Aanbevolen literatuur

The Secret - Rhonda Byrne (Kosmos)  
Het geheim van The Secret - Patty Harpenau (Kosmos)  
De zeven spirituele wetten van succes – Deepak Chopra  
(Altamira Becht 2006)  
Inspiration your ultimate calling – Wayne Dyer (Hay  
House)  
Over rijkdom en bezit – Neale Donald Walsch (Kosmos)  
Het kleine boek van dromen - Mayana  
Engelen overal om ons heen – Roy Martina (Andromeda)  
Diepzielduiken – Roy Martina (Andromeda)  
Wie ben je echt – Roy Martina (Andromeda)  
Emotioneel Evenwicht – Roy Martina (Andromeda)  
Vitaliteit – Roy Martina (Karakter)

Registreer je voor gratis nieuwsbrieven en gratis te  
downloaden andere boeken via de [website](#).

### Andere interessante websites:

Mayana: [www.mayana.nl](http://www.mayana.nl)

Roxane: [www.Roxaneyoung.com](http://www.Roxaneyoung.com)

Désirée te Nuijl: [www.desireetenuijl.nl](http://www.desireetenuijl.nl)

Nooit meer roken: [www.nooitmeerroken.nl](http://www.nooitmeerroken.nl)

