



“Dat overkomt MIJ weer!”

“Ik win toch nooit wat!” Een pessimistische verzuchting die je maar wat vaak hoort om je heen. Wanneer diegene dan inderdaad wéér niet gewonnen heeft, is dat een bevestiging van de diepewortelde overtuiging. “Zie je wel!”

Misschien betrap je je er zelf ook wel eens op. Heel menselijk, maar oh zo verraderlijk. Want: positieve gedachten creëren positieve dingen op je pad, negatieve gedachten trekken negatieve gebeurtenissen aan. Simpel, de Universele wet van de aantrekkingskracht. *Alles wat je aandacht geeft groeit. Vanuit het gevoel van gebrek hebben aan* ontstaat nooit rijkdom.

Over rijkdom gesproken, wat het onderwerp geldt aangaat kunnen we er ook wat van.

Velen van ons zijn grootgebracht met de overtuiging: “een dubbeltje wordt nooit een kwartje”.

Dit vind ik zelf één van de meest *killing* uitspraken die vaak van generatie op generatie doorgegeven wordt. Tot een kind (wellicht inmiddels volwassen geworden) zich weet te bevrijden van deze nonsens, door zich te beseffen dat zijn/haar mogelijkheden oneindig zijn. Als je maar gelooft dat het kan! Denken in schaarste resulteert in angst, gierigheid, strijd, agressie en ga zo maar door.

Maar hoe dan?

Allereerst is het belangrijk om jouw patronen en overtuigingen onder de loep te nemen, zonder oordeel. Waarin loop jij vast in je leven? Zou je anders naar je overtuigingen kunnen kijken? Eenmaal aan het licht gebracht start er een bewustwording- en veranderproces. Je wilt helemaal niet terug naar die belemmerende gedachten.

Moeten we nu met zo’n gelukzalige glimlach op ons gezicht door het leven gaan (lees: faken)? Nee! Met doen alsof bereik je weinig. En soms loopt het leven gewoon prut. Dat mag er zijn. Het is belangrijk om emoties als verdriet, eenzaamheid en boosheid ook toe te laten, te voelen. Weglopen hiervan werkt averechts. Het zorgt voor energie blokkades en dit uit zich in fysieke en psychische klachten. Helpend is om *dankbaarheid* te gaan doorvoelen. Vanuit deze emotie manifesteer je mooie dingen op je pad. Velen van ons komen maar moeilijk bij dit gevoel. Vanwege een depressie, somberheid, of gewoon een hele lastige tijd.

Wat heel goed kan helpen is een positief dagboek bijhouden. Hierin schrijf je dagelijks op (bijvoorbeeld voor het slapen gaan) wat je die dag als positief ervaren hebt. Zelfs in de meest donkere tijd kun je wel iets kleins vinden. Het kan zijn het horen spinnen van een kat, het zien van de maan, een glimlach van de kassière. Het mooie van het bijhouden van dit dagboek is, is dat je telkens

méér positieve dingen zal kunnen zien. Again, zo werkt de wet van de aantrekkingskracht nou eenmaal.

Tot slot

Een positieve mindset en een dankbaar hart staan garant voor oneindige mogelijkheden. Wanneer belemmerende overtuigingen en patronen geen grip meer op jou hebben, ontdek je dat jij kunstenaar bent van je leven. Je bent vrij. Wat wil jij zoal op je pad manifesteren?