

Golven van geluk

GOLVEN VAN GELUK

Persoonlijk geluk en zakelijk succes
met kwantumfysica en neurowetenschap

Linda Dronkers-Steijn



Uitgever: S2uitgevers
Redactie: Eveline Broekhuizen – Elibro Tekst & Redactie
Correctie: Monique Mulder
Ontwerp omslag: Peter Slager – Garage BNO en Leonie Martine Janssen
Foto auteur: Florens van der Put – FLOTO Photography
Illustraties cover en binnenwerk: Leonie Martine Janssen
Vormgeving binnenwerk: Peter Slager – Garage BNO
Druk en afwerking: Tipoprint B.V.
ISBN 978-94-92528-81-0
NUR 770

Eerste druk, juni 2020

Copyright © Linda Dronkers-Steijn, 2020

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij S2uitgevers en de auteur. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.
www.S2uitgevers.nl

Inhoudsopgave

Aan de lezer | 7

Het begin | 9

DEEL I: DE THEORIE ACHTER DE OPLOSSING | 15

1 Kwantumfysica | 18

De deeltjes van onze werkelijkheid | 19

Beïnvloeding met bewustzijn | 34

Kwantumvelden | 44

Conclusie kwantumfysica | 52

2 Het brein | 53

Het krachtige onbewuste versus het bewuste brein | 54

Repeterend karakter | 62

Neuroplasticiteit | 67

3 Kwantumfysica en de werking van het brein gecombineerd | 72

DEEL II: DE OPLOSSING: HET MODEL | 76

4 Het Envision Your Future-model | 77

Stap 1: Breng je huidige en gewenste situatie in kaart | 79

Stap 2: Onderzoek de onderstroom | 84

Stap 3: Envision Your Future | 89

5 Succesvol werken met het model | 111

Tip 1: Geloof dat het werkt en vertrouw dat het komt | 112

Tip 2: Positieve input = positieve output | 116

Tip 3: Mediteer regelmatig | 129

Tip 4: Voer rituelen in | 135

Tip 5: Heb geduld, het komt! | 140

DEEL III: HET MODEL IN DE PRAKTIJK | 144

6 Vier voorbeelden uit de praktijk | 145

Praktijkvoorbeeld 1: Ik wil minder onrust en stress | 146

Praktijkvoorbeeld 2: Ik wil meer geluk in de liefde | 153

Praktijkvoorbeeld 3: Ik wil meer geld bezitten | 158

Praktijkvoorbeeld 4: Ik wil meer zelfvertrouwen hebben | 167

Tot slot | 173

Dankwoord | 177

Verantwoording | 180

Over de auteur en Envision Your Future | 181

Leestips | 182

Noten | 185

Aan de lezer

Ken je van die meisjes, die vroeger na het maken van een proefwerk zeiden: 'Ja, ik weet het niet zo goed... net voldoende denk ik', als je aan ze vroeg hoe het gegaan was? En als je een paar dagen later de uitslag kreeg, stond bij hen in de rechterbovenhoek een acht of hoger. Ken je die? Nou, zo één was ik ook. Ik wist wel dat ik het goed had gemaakt. Dat was dus ook wat ik 'onbewust' uitzond. Om mezelf te beschermen zei ik dat ik waarschijnlijk net voldoende had. Daardoor viel de uitslag altijd mee.

Ik kreeg ook altijd te horen: 'Ja hoor, natuurlijk heeft zij weer een acht.' Maar ik werkte er ook hard voor. Ik leerde net zolang tot ik zeker wist dat ik het proefwerk, of het tentamen of welke test dan ook, goed zou maken. En dat is precies de crux: hard werken. Ik weet niet meer precies wanneer dat harde werken is begonnen. Op de basisschool wilde ik in ieder geval al de rekenboekjes mee naar huis nemen op de momenten dat ik ziek was. En dat harde werken heb ik zo'n dertig jaar volgehouden. Tot een paar jaar geleden.

Sinds een aantal jaren is er bij mij veel veranderd. Van het altijd maar goed willen doen, overal controle op willen hebben en vooral hard werken is mijn leven veranderd naar een leven van geluk en succes vanuit ontspanning. Hoe dat komt? Vertrouwen. Vertrouwen dat als ik mijn energie richt op wat ik wil, het dan ook gebeurt.

Waar jij namelijk je aandacht op richt, dat groeit, letterlijk. Waar jij je aandacht op richt, dat trek je aan. Deze wetmatigheid werkt altijd. Die maakt geen onderscheid tussen onze interpretaties van goed of slecht. Het is in die zin heel eerlijk. Waar jij je aandacht op richt, wat jij vraagt, in gedachten of hardop uitgesproken, dat krijg je. Of het nou fijn is of niet. Het enige wat je hoeft te doen, is wát je vraagt onder controle krijgen zodat je fijne dingen vraagt en fijne dingen ontvangt. Dat is niet altijd makkelijk. Maar het kan wel!

Daarom schrijf ik dit boek. Zodat jij ‘controle’ kunt krijgen over wat je vraagt en wat je krijgt. Want de meeste mensen zijn zich niet bewust van wat ze vragen. Sterker nog, de meesten zijn in eerste instantie verbaasd over wat ze onbewust vragen. Vraag ik dat? Maar dat wil ik helemaal niet! Onbewust gebeurt dat toch. Hoe dat kan? Door wat je hebt gezien, gehoord en wat je jezelf hebt geleerd toen je kind was. Gewoon, omdat het toen handig was, uit zelfbescherming, om goedkeuring te ontvangen en pijn te vermijden.

Hoe zou het zijn om een leven te leiden waarin je aandacht besteedt aan dat wat je graag wilt en wat vervolgens ook werkelijkheid wordt? Hoe zou het zijn om een leven te leiden waarin je erop kunt vertrouwen dat het juiste op je pad komt? Hoe zou het zijn om vanuit vertrouwen, ontspanning en plezier te leven? Dat is wat ik je bied. Middels dit boek. Want alles is mogelijk. De enige begrenzing zijn je eigen gedachten.

The sky is the limit!

Het begin

De meeste mensen die een non-fictieboek schrijven, doen dat omdat ze iets te vertellen hebben. Ze bezitten kennis die hen bijvoorbeeld heeft geholpen met een probleem of uitdaging. Vanuit de behoefte om die kennis met anderen te delen, schrijven velen een boek. Dat geldt ook voor mij.

In mijn vorige werk als manager bij een grote Nederlandse bank en in mijn huidige werk als coach en trainer, ontmoet ik veel mensen die allerlei verlangens hebben. Verlangens om hun leven net wat anders in te richten. Ze willen een droomreis maken maar gaan dit nooit doen, belemmerd door gedachten dat het niet mogelijk is door werk of kinderen. Ze zouden iets anders qua werk willen, maar weten niet wat dan precies. Meer geluk in de liefde, wat niet wil lukken. Verlangens naar meer geluk, meer succes en meer voldoening.

De kennis die ik in de afgelopen jaren heb vergaard, heeft bij mij geresulteerd in veel meer rust in mijn hoofd en mijn lijf, en een toename van een innerlijk gevoel van vertrouwen, blijdschap en geluk. Die kennis heeft ervoor gezorgd dat ik mijn verlangens stuk voor stuk kan realiseren. En dat geldt niet alleen voor mijn verlangens. Door het overbrengen van deze kennis, worden ook de verlangens van mijn cliënten ingevuld.

Je vraagt je misschien af welke verlangens dit zijn. Nou, dat kan echt werkelijk van alles zijn! Van kleine dingen zoals ontspannen eten met de kinderen tot grote verlangens zoals carrièrestappen maken en bepaalde hoeveelheden geld ontvangen. Een leuk voorbeeld is dat ik een verlangen had om inspiratie te ontvangen voor mijn boek. Ik was al een paar maanden bezig met dit boek, maar op een zeker moment zat ik er even doorheen. Ik wist op dat moment niet meer hoe ik het beste verder kon. Ik miste inspiratie om weer nieuwe woorden op papier te krijgen.

Op een zaterdagochtend tijdens het hardlopen vroeg ik daarom hardop: ‘Universum, wil je me helpen om mij te voorzien van inspiratie en creativiteit voor het verder schrijven van mijn boek?’ Die middag zat ik op de fiets. Ik zei in mezelf: ik vertrouw volledig op het proces, al het goede komt op het juiste moment op mijn pad. Ik was op weg naar een klein benzinstation, zo één waar de man achter de balie nog jouw auto tankt, met een pakketpunt om een pakje af te leveren.

Ik wist de weg niet precies. Ik pakte mijn telefoon voor de route maar deed mijn telefoon toch weer in mijn tas. Ik dacht: ik kan het zo vast ook wel vinden. Ik fietste verder, maar na een poosje realiseerde ik me dat ik toch niet helemaal goed zat. Ik stopte bij een paar parkeerplekken en pakte mijn telefoon om de route op te zoeken. Op dat moment zag ik op het raam van een gebouw aan de weg ‘yoga en meditatie met een wetenschappelijke onderbouwing’ staan. Vooral het ‘wetenschappelijke’ trok mijn aandacht. Ik onthield wat ik op het raam had zien staan en vervolgde mijn weg naar het pakketpunt.

Eenmaal weer thuis lag ik op de bank. Ik had mijn dochttertje op mijn buik liggen. Het was buiten bijna dertig graden en zij had

meer dan veertig graden koorts. Ik zocht op mijn telefoon op wat ik eerder die middag op het raam had zien staan. Ik kwam op een website over, hoe raad je het, yoga en meditatie met een wetenschappelijke onderbouwing. Deze was opgericht door twee personen. Eén daarvan was een hoogleraar. Ik zocht zijn naam op en kwam op zijn eigen website. Daarop was te lezen dat hij een boek had geschreven. Toen ik las waarover het boek ging wist ik: dit is het antwoord op mijn vraag om inspiratie en creativiteit voor mijn boek! Ik werd direct enthousiast en bestelde het boek. Zodra het bezorgd werd, begon ik meteen te lezen.

Twee dagen later ging ik uit eten met een vriendin. In het restaurant zat verderop een echtpaar op leeftijd. Op een gegeven moment dacht ik te horen dat de meneer van het stel de naam 'Joe Dispenza' zei. Mijn oren waren vanaf dat moment gespitst, want Joe Dispenza is een van mijn 'goeroes'.¹ Helaas kon ik het verder niet verstaan, dus liet het erbij zitten. Ik had het vast verkeerd verstaan, want een ouder echtpaar dat het had over Joe Dispenza, dat kon ik mij bijna niet voorstellen.

De volgende avond las ik weer verder in het boek. Ik zocht de website van de schrijver nog een keer op, bekeek zijn foto en realiseerde me ineens: die meneer gisteravond in het restaurant, dat was de auteur van dit boek! Ik sprong op van de bank, rende naar mijn laptop en heb hem direct gemaïld met mijn verhaal, dat begon met het verzoek aan het universum om creativiteit en inspiratie te ontvangen voor mijn boek. Ik kreeg dezelfde avond nog een reactie. De volgende dag hebben we met elkaar gebeld. Een paar maanden later heb ik een cursus kwantummechanica bij hem gevolgd. De inspiratie en creativiteit heb ik met zijn boek en zijn cursus kwantummechanica dubbel en dwars gekregen!

Had ik dit ooit zelf kunnen bedenken? Nee. Ik vroeg hardop wat ik wilde en ik kreeg het, op een vooraf niet te bedenken manier, zo in mijn schoot geworpen.

Hoe kan dit? Is dit puur toeval? Of is er een verklaring voor waarom intenties, of noem het wensen, worden ingewilligd als je erom vraagt? Is er een onzichtbare kracht, zoals 'The Force' in *Star Wars*, die je voor jezelf kunt laten werken?

Voor mij is dit geen toeval. Het is niet dat ik dacht: ik weet even niet meer hoe ik verder moet. Goh, laat ik het universum om hulp vragen. Dat bedenk je toch niet? Ik tot vijf jaar geleden in ieder geval niet. Als ik vijf jaar geleden ergens mee vastliep, dan ging ik óf doorploeteren, óf vroeg ik, in een zeldzaam geval, gewoon een ander om hulp. Niet het universum! Het zou toen niet eens in me opkomen. Sterker nog, ik had het vijf jaar geleden waarschijnlijk een beetje raar gevonden. Misschien zelfs mijn wenkbrauwen flink opgetrokken. Maar in de afgelopen vijf jaar is bij mij persoonlijk veel gebeurd. De gemene deler van wat er is gebeurd, is persoonlijke ontwikkeling. Maar dan niet persoonlijke ontwikkeling aan de hand van persoonlijkheidsstijlen zoals DISC- of MBTI-achtige tools.

Ik kwam erachter dat iets anders bij mij veel sterker werkt en dat was dat ik met mijn gedachten en intenties mijn werkelijkheid kan beïnvloeden. Echt letterlijk beïnvloeden. Of misschien zelfs creëren. Dit voorbeeld van het verzoek om inspiratie voor mijn boek is uiteraard niet het enige voorbeeld. Ik heb met de technieken die ik heb geleerd van alles gecreëerd in mijn leven en de theorie daarover inmiddels ook bij veel cliënten overgebracht die ook weer hun eigen creatie-ervaringen hebben.

Wie wil dat nou niet? Wie wil niet dat je intenties zet en wensen de wereld in stuurt die stuk voor stuk uitkomen? Het lijkt een beetje op Aladdin met zijn wonderlamp. Je wrijft over de lamp, zegt je wens en de wens wordt ingewilligd. Alleen hoeft je niet over een lamp te wrijven, maar het gewoon hardop te zeggen of het op papier te zetten. Dat is even gechargeerd gezegd uiteraard. Er komt iets meer bij kijken. Maar dit is de zeer beknopte samenvatting: je wensen hardop zeggen en opschrijven. De juiste stappen om te doorlopen, staan in dit boek.

De uitdaging die ik voor mezelf had, was de hoe-vraag. Hoe kan het dat wensen en intenties zetten werkt? Hoe werkt dit nou precies? En hoe kan ik het ook aan anderen uitleggen waardoor het bevattelijk en begrijpelijk wordt? Kan ik er een wetenschappelijke context aan geven? En het tegelijkertijd leuk en luchtig houden? Ik kwam uit bij de kwantumfysica en de neurowetenschap. Twee uiterst interessante disciplines waarin ik mij heb verdiept. Die kennis deel ik graag met jou zodat je, net als ik, jouw leven op jouw manier sturing kan geven.

Het boek is opgebouwd uit drie delen. In deel I komt het wetenschappelijke kader aan bod. In dit deel neem ik je eerst mee in de wereld van de **kwantumfysica**. In dit hoofdstuk zal ik je laten zien dat de wereld er op microniveau compleet anders uitziet dan wij op macroniveau waarnemen. Op toegankelijke wijze leg ik uit hoe wij met onze aanwezigheid impact hebben op onze eigen werkelijkheid.

Vervolgens maak ik de overstap naar het **menselijk brein**. Het brein is net als de kwantumfysica een gebied waarvan nog veel onbekend is, maar waarover de afgelopen jaren veel aan het licht is gekomen en nog steeds veel aan het licht komt. Ons brein is naar

mijn idee een supercomputer die essentieel is als je op zoek bent naar positieve veranderingen in je leven. Ik zal je laten zien dat ons brein zich continu ‘aanpast’ aan waar we onze aandacht op richten en hoe je dat kunt inzetten voor persoonlijke veranderingen.

Aan het eind van elke paragraaf vind je een korte samenvatting van wat er in die paragraaf is besproken. Wanneer je meer geïnteresseerd bent om de theorie uit dit boek direct toe te passen, volstaat het om alleen de korte samenvattingen in deel I te lezen als achtergrond voor deel II en deel III.

Na de wetenschappelijke context neem ik je in deel II mee in het **Envision Your Future-model**, dat ik heb ontwikkeld als geheugensteuntje om je te helpen bij het optimaliseren van je leven. Tevens help ik je door middel van een aantal tips om jouw creatiekracht op volle sterkte in te zetten. In deel III behandel ik een aantal **praktijkvoorbeelden** om je te voorzien van inspiratie om zelf aan de slag te gaan.

Het boek eindigt met informatie over mij als schrijver en het bedrijf dat ik run. Wanneer je direct zelf aan de slag wilt met de theorie uit dit boek, dan heb ik het **Envision Your Future-werkboek** voor je waarmee je stapsgewijs alle stappen uit het model kunt doorlopen. Dit werkboek is te downloaden via mijn website www.envisionyourfuture.nl.

DEEL I

DE THEORIE ACHTER DE OPLOSSING

De wetenschappelijke context die ik in dit deel schets, is een beknopte en versimpelde omschrijving van kennis op het gebied van kwantumfysica en de werking van ons brein. Alleen relevante aspecten voor de theorie die ik in dit boek beschrijf heb ik hierin opgenomen. Over deze twee disciplines kun je hele boeken vol schrijven. Wat uiteraard ook wordt gedaan, en daar komt elke dag meer kennis bij door nieuwe wetenschappelijke onderzoeken.

Toen Newton in 1687 kwam met zijn theorie over zwaartekracht, is dat lang als enige waarheid gezien. Vervolgens kwam Einstein in 1905 en 1916 met respectievelijk de speciale en algemene relativiteitstheorie en zeer recent heeft de Nederlandse wetenschapper Erik Verlinde een nieuwe theorie gelanceerd.² Kortom, wat we nu weten over de wereld is waarschijnlijk over honderd jaar weer compleet anders. We weten gewoon heel veel dingen (nog) niet. Wetenschappers schatten dat we van slechts 1 tot 5% van alle materie en substantie om ons heen weten waaruit het bestaat.

***'Uit sterrenkundige waarnemingen weten we dat ongeveer 95% van de inhoud van het heelal geen gewone materie is, waar bijvoorbeeld een mens uit bestaat, maar iets anders. We weten alleen niet wat het dan wel is.'*³**

Vincent Icke – hoogleraar theoretische natuurkunde

.....

Daar komt nog bij dat ieder individu zijn eigen werkelijkheid creëert, doordat zijn of haar brein informatie vervormt, weglaat of informatie toevoegt om dingen te begrijpen en het in zijn/haar straatje te laten passen. Het kan maar zo zijn dat ik ook informatie heb weggelaten of vervormd om mijn waarheid te maken. Met de informatie in dit boek wil ik dus niet pretenderen dat dit de enige waarheid is. Want wie ben ik, als we geen enkel idee hebben van wat minstens 95% van de wereld om ons heen precies is?

Echter, met alles wat ik al in mijn leven heb gecreëerd door middel van intenties, gedachten en visualisaties is het voor mij 100% waarheid dat je invloed hebt op je eigen leven. Voor mij werkt het heel goed dat ik dit kan verklaren middels kennis vanuit de wetenschap. Hierdoor kan ik het overbrengen zonder alleen maar te zeggen: 'Het werkt gewoon zo.'

Met dit boek tracht ik dus niet alle kennis over kwantumfysica en het brein over te brengen. Die heb ik ook niet. Bij de literatuurlijst heb ik een aantal boeken en websites toegevoegd waar je meer informatie kunt vinden over deze onderwerpen, mocht je daar

behoefte aan hebben. Ik deel wat voor mij werkt om een gelukkig en succesvol leven vanuit ontspanning en vertrouwen te leiden. Mogelijk werkt dat ook voor jou. Hoe zou het zijn als jij dat ook kunt: een gelukkig en succesvol leven leiden vanuit ontspanning en vertrouwen? Dat is mijn drijfveer.

1

Kwantumfysica

De meeste mensen – ik in ieder geval wel en jij misschien ook – zijn opgevoed om te denken vanuit objectiviteit en logica. We geloven dat materie acteert volgens vaste en voorspelbare wetten. Alles heeft een begin en een eind. Er is een oorzaak en gevolg. Wat ik zie is de werkelijkheid. Als ik het niet kan zien, dan bestaat het ook niet. Dit is kort gezegd de ‘Newton-manier van denken’. Deze ideeën zitten zo vastgeroest in ons denken, dat we daar maar moeilijk van loskomen. De kwantumfysica brengt daar echter verandering in.

Kwantumfysica is de wetenschap die bestudeert wat de allerkleinste deeltjes zijn waaruit materie bestaat en hoe die zich gedragen. Deze wetenschap heeft mij doen verbazen over de wonderen van de natuur, over de wonderen van deze wereld, of eigenlijk de wonderen van het hele universum. Ik hoop dat ik jou, door een kijkje in deze wondere wereld te geven, ook kan enthousiasmeren voor de kwantumfysica en haar ontdekkingen. Sommige kwantumfysicatheorieën en -modellen zijn bijna niet te bevatten. Maar ‘gelukkig’ snapt de allergrootste natuurkundigen of fysici er vaak zelf ook geen snars van. Zie bijvoorbeeld de quote van Niels Bohr, die een Nobelprijs voor de Natuurkunde kreeg in 1922 en een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de kwantumtheorie.⁴

*'Those who are not shocked when they first come across quantum theory cannot possibly have understood it.'*⁵

Niels Bohr

.....

De deeltjes van onze werkelijkheid

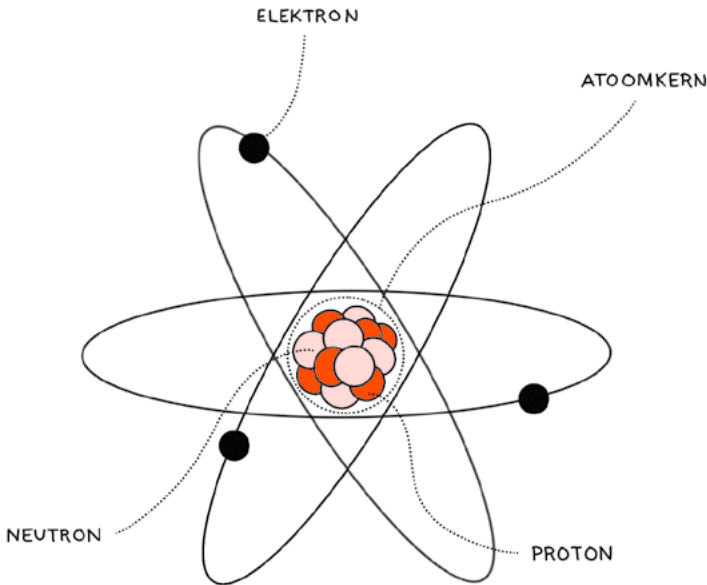
Kwantumfysica brengt onze wereld steeds beter in kaart. Was het wereldbeeld volgens Newton nog dat materie volgens vaste, voorspelbare wetten acteert, de huidige wetenschap laat een wat ander beeld zien als we naar de allerkleinste bouwstenen van materie kijken. Dat is wat kwantumfysica doet. Zij kijkt naar het gedrag van materie en energie op een zeer klein niveau (op atomaire en subatomaire schaal). De termen kwantummechanica en kwantumfysica worden vaak door elkaar gebruikt. Over het algemeen kun je zeggen dat kwantummechanica de onderliggende theorie is, de zuivere wiskunde waarmee voorspellingen gemaakt kunnen worden. Kwantumfysica is de toepassing daarvan. Aangezien ik in mijn boek geen wiskundige formules toepas, spreek ik over kwantumfysica.

In dit hoofdstuk neem ik je mee in een versimpelde vorm van wat de kwantumfysica ons vandaag de dag leert. Om de verbluffende uitkomsten van bepaalde experimenten te kunnen overbrengen, begin ik eerst bij de basiskennis van materie en haar bouwstenen.

Wat is materie?

Kwantummechanica onderzoekt materie op heel kleine schaal. Waar bestaat materie dan uit? Materie is opgebouwd uit atomen

die op hun beurt weer zijn opgebouwd uit subatomaire deeltjes. Een atoom heeft een atoomkern die bestaat uit protonen (positief geladen) en neutronen (niet geladen). Rondom die atoomkern zit een wolk van elektronen (negatief geladen). Door de positief geladen protonen in de kern, blijven de negatief geladen elektronen eromheen draaien. Neutronen, de naam zegt het al, zijn neutraal, of niet geladen. Zie de afbeelding voor een goed beeld.



Afbeelding 1: een versimpeld historisch atoommodel

Rondom de atoomkern draaien elektronen. Nu zie je misschien een klein bolletje voor je, het elektron, dat om een kern draait. Net als in afbeelding 1. Dat is het beeld van de klassieke natuurkunde, waarin elektronen vaste deeltjes zijn die een vaste positie en snelheid hebben in de ruimte. Dat beeld is inmiddels achterhaald.