



New York Times-bestsellerauteur

GABRIELLE  
BERNSTEIN

VER  
WACHT  
WONDE  
REN

*Kleine aanpassingen,  
overweldigende  
resultaten*

Stem van een nieuwe generatie spirituele denkers volgens Oprah Winfrey

## **Over het boek**

Verandering doet wonderen. Ben je er klaar voor? Gabrielle Bernstein is ervan overtuigd dat kleine, simpele veranderingen in ons doen en denken tot miraculeuze resultaten kunnen leiden in alle aspecten van ons dagelijks leven: onze relaties, financiën, gezondheid en zelfbeeld. In dit inspirerende boek ontvouwt Gabrielle haar manier om angst te laten varen en dankbaarheid, vergevingsgezindheid en liefde in je leven toe te laten, zodat overvloed, acceptatie en geluk hun intrede kunnen doen.

*Verwacht wonderen* is een praktische leidraad om in korte tijd je leven anders vorm te geven: kleine veranderingen, overweldigende resultaten!

## **De pers over het boek**

‘Ik woonde een van Bernsteins maandelijkse lezingen bij en zag de vrouw die ik al snel “mijn goeroe” noemde [...] Een nieuw rolmodel voor dertigers met karakter: Gabrielle Bernstein biedt innerlijke rust en zelfcompassie voor de nieuwe lichter spirituele zoekers.’ – *Elle Magazine*

## **Over de auteur**

*New York Times*-bestsellerauteur Gabrielle Bernstein is de oprichter van online vrouwenplatform HerFuture, geeft lezingen, is coach, heeft een eigen pr-bedrijf en schrijft o.a. voor *The Wall Street Journal* en *Marie Claire*. Ze schreef ook de boeken *Eindeloos geluk* en *Leven vol overgave*.

*Van dezelfde auteur*  
Eindeloos geluk  
Leven vol overgave

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Gabrielle Bernstein

# Verwacht wonderen

Veertig dagen van subtiële verschuivingen voor een radicale  
verandering en oneindig geluk



*Oorspronkelijke titel*

May Cause Miracles

© 2013 by Gabrielle Bernstein

*Vertaling*

Bonella van Beusekom

*Omslagontwerp*

B'IJ Barbara

*Foto voorzijde omslag*

Dan Hallman

*Foto achterzijde omslag*

Sam Bassett

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0403 5

NUR 728

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, 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 veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

Voor mijn verloofde Zach,  
met respect voor je wonderbaarlijke reis.

# Inhoud

Inleiding	9
<b>Week een – Op wonderen gaan vertrouwen</b>	22
<b>Week twee – Een nieuwe manier van kijken naar jezelf</b>	56
<b>Week drie – Lichaamsbeeld</b>	88
<b>Week vier – Relaties</b>	124
<b>Week vijf – Je eigenwaarde en je nettowaarde vergroten</b>	160
<b>Week zes – Wonderen doen</b>	192
Besluit	224
Woord van dank	238
Over de auteur	239

# Inleiding

*De hemel op aarde is een keuze die je moet maken, geen plek die je moet ontdekken.*

- Wayne Dyer

De winter van 2009 was een keerpunt in mijn carrière. Ik was bezig met zoeken naar een uitgever voor mijn eerste boek *Eindeeloos geluk* terwijl we in de greep van de recessie waren. Het was een en al angst en onzekerheid: het journaal deed verslag van de telkens maar hoger wordende werkloosheidscijfers en bijna elke bedrijfstak werd erdoor getroffen.

Ik herinner me dat ik in de keuken van mijn moeder zat en mijn stiefvader over het concept voor mijn boek vertelde. Hij deed zijn best me zo veel mogelijk te steunen, maar hij was duidelijk heel bang voor de recessie. Hij antwoordde: 'Dat is een geweldig concept, Gab, maar vergeet niet dat de economische toestand heel slecht is. Het zal lastig zijn om een boek te verkopen.' Ik blaakte van zelfvertrouwen en mijn reactie kwam bijna automatisch; de woorden rolden zo uit mijn mond. 'Dank je voor je eerlijkheid,' zei ik, 'maar zo denk ik er niet over omdat ik in wonderen geloof.' Die woorden gaven me kracht en vertrouwen, ook al werkte de buitenwereld niet mee. Op dat moment was ik getuige van mijn vastberadenheid om de angst los te laten, waardoor ik opnieuw in wonderen geloofde.

Drie maanden later verkocht ik het boek.

Ik heb er de afgelopen zeven jaar hard aan gewerkt om mijn geest vrij te houden van angst en te blijven vertrouwen in wonderen. Sindsdien draag ik de liefde uit en inspireer ik mensen over de hele wereld door mijn lezingen, door mijn boeken



en via de sociale media. Ik leid nu een leven vol wonderen en het is mijn missie anderen te helpen ook zo'n leven te krijgen. Doordat ik nu helemaal op wonderen vertrouw voel ik me zo gelukkig. Maar ik zal eerlijk zijn: in het begin was het lastig om voor liefdevolle gedachten te kiezen in plaats van angstige waanideeën. Het lijkt zo gemakkelijk, want wie wil angst nou niet inruilen voor liefde? Stoppen met bang zijn is net als stoppen met suiker: het zijn allebei verraderlijke ingrediënten die bijna overal in zitten. En net als je denkt dat je je verlangen onder controle hebt, steekt het de kop weer op. Daarom is het loslaten van angstpatronen niet iets wat je zomaar even doet. Je hebt er overgave en toewijding voor nodig. En je moet er een wonderdoener voor worden.

Een van de belangrijkste onderdelen van mijn optimistische levensfilosofie is mijn toewijding aan *Een cursus in wonderen*, en die cursus leert: 'Een ongetrainde geest kan niets bereiken.' *Een cursus in wonderen* is een metafysische gids voor zelfstudie, die wordt uitgegeven door de Foundation For Inner Peace (in Nederland door AnkhHermes). Het boek verscheen bijna veertig jaar geleden en heeft het leven van duizenden mensen veranderd. Je kunt de cursus aanpassen aan je eigen wensen en doen vanuit wat voor jou het beste werkt. Voor mij persoonlijk leverde het bestuderen van de cursus een volledige reiniging van mijn geest en een superfijn leven op.

Ik ben er door de cursus achter gekomen dat je om echt geluk te vinden bereid moet zijn je angsten recht in de ogen te kijken. Ik werd ertoe aangezet om al mijn angsten en de oorzaak ervan te onderzoeken. Door bijvoorbeeld te kijken naar mijn angstpatroon met betrekking tot eten, zoals eetbuien en altijd aan eten denken, begreep ik dat dwangmatig te veel eten een reactie was op de angst die ik als kind had opgepikt als we aan tafel zaten. Mijn moeder worstelde op een gegeven moment namelijk met boulimia. Eten was voor haar een manier om haar innerlijke verwarring te verdoven. Dat had ook invloed op mij; ik pikte haar angstige energie op als we aan tafel zaten. Die schijnbaar ondergeschikte ervaring riep veel angst

met betrekking tot eten bij me op. De angstige gedachte 'er is nooit genoeg' werd een kernovertuiging die me elke maaltijd opnieuw kwelde. Ik at te veel en werkte alles snel naar binnen. Ik proefde mijn eten nooit. Ik genoot er niet van. Ik heb jaren zo geleefd tot ik bereid was naar de angst te kijken die schuilging onder mijn gedrag. Toen begreep ik dat die gebaseerd was op de onjuiste overtuiging dat er nooit genoeg was. Jarenlang was ik bang geweest dat ik niet genoeg te eten had. Ik had ervoor gekozen om die beperkende overtuiging mee te nemen in mijn huidige leven en bleef die telkens maar weer herhalen. Want zo gaat dat met kernovertuigingen. Ze houden je voor de gek en vormen een rookgordijn waardoor je in je leven de verkeerde kant uit gaat. Maar door mijn bereidheid, mijn toewijding aan wonderen en mijn oneindige geduld werd ik naar alle hulpbronnen toe geleid die ik nodig had om daarvan te genezen. En na verloop van tijd nam mijn eetverslaving af.

Toen ik me realiseerde dat veel eten me nooit het gevoel zou geven dat ik veilig en compleet was, zag ik ook in dat niets buiten me mij ooit zou kunnen vullen. Ik leerde dat echt geluk niet het gevolg is van *krijgen* maar van *geven*. Ik accepteerde dat echte rust en geluk het gevolg zijn van verbinding met de liefde. Diep vanbinnen willen we allemaal liefde: we willen van anderen houden en we willen dat anderen van ons houden. Als we onze plicht vervullen, door echt van onszelf te houden en die liefde met anderen te delen, dan worden we echt gelukkig.

Toen ik *Een cursus in wonderen* in mijn dagelijks leven integreerde, zuiverde ik mijn door angst ingegeven gedachtepatronen. Alles begon te veranderen. De belangrijkste verandering was echter niet wát ik ervoer maar hóé ik het ervoer. Door de suggesties uit de cursus te volgen heb ik het verleden vergeven, de toekomst losgelaten en treed ik het heden vol liefde en vertrouwen tegemoet. En dat heeft mijn leven op een heel bijzondere manier veranderd.

Nu wil ik jou laten zien hoe jij dat ook kunt bereiken.

## Hoe je een wonderdoener wordt

De eerste stap in kiezen voor liefde in plaats van angst is dat je je angst begrijpt. Door *Een cursus in wonderen* leerde ik naar mijn op angst gebaseerde gedachten kijken. Als ik voelde dat ik bang werd, haalde ik diep adem, stapte ik uit mijn gedachten en daden en keek ik naar mijn gedrag. Door getuige te zijn van mijn angsten zag ik dat het waanvoorstellingen waren. Ik zal een voorbeeld geven. Aan het begin van mijn carrière runde ik een pr-bedrijfje. Iedere nieuwe cliënt betekende een nieuwe kans om te onderhandelen over mijn maandelijks honorarium. Ik had daar een hekel aan. Het maakte me zenuwachtig en gespannen en ik werd er heel onrustig van. Toen ik mijn angsten met betrekking tot onderhandelen over meer geld erkende, realiseerde ik me dat ik als jonge vrouw de angst had opgelopen dat vrouwen niet om meer moesten vragen. Dat was een projectie vanuit de buitenwereld waarin ik was gaan geloven. Ik weet zelfs niet eens meer waar of wanneer ik dat idee heb opgepikt, maar het was blijven hangen. Die op angst gebaseerde illusie uit het verleden speelde ik zo vaak af dat ik erin ging geloven. Door eerlijk uit te komen voor mijn angst zag ik hoe die schaarstementaliteit een op angst gebaseerd patroon in mijn geest was geworden. In dit boek zal ik telkens weer hameren op de boodschap dat kijken naar je angstpatronen de eerste stap is om je ervan los te maken en ik zal je steunen en raad geven terwijl je getuige bent van je angsten op alle terreinen van je leven.

Daarna komt je bereidheid. Je kunt een patroon alleen veranderen als je het ook wilt veranderen. *Een cursus in wonderen* zegt dat zelfs een piepklein beetje bereidheid al voldoende is om te worden aangezet tot verandering. Als je je openstelt om je angst los te laten, open je je hart, geest en je energie om naar een nieuw perspectief geleid te worden. Als je ertoe bereid bent, word je je bewuster van nieuwe mogelijkheden en ontsteek je je *~ing* (je innerlijke gids). Je *~ing* is de stem van de liefde, je inspiratie en je intuïtie. Je *~ing* leidt je weg van de

angst, terug naar de liefde. Het enige wat je nodig hebt is een klein beetje bereidheid om je *~ing* aan te zetten en leiding te ontvangen om te veranderen.

Die leiding krijg je in allerlei vormen: intuïtie, inspiratie en soms zelfs door middel van synchroniciteiten. Intuïtie is een sterk innerlijk weten dat je op de een of andere manier leidt. Inspiratie is een gevoel van flow en opwinding dat ontstaat als je gedachten en daden verbonden zijn met liefde. En ten slotte zul je momenten van synchroniciteit ervaren, en die zijn echt te gek; je denkt bijvoorbeeld aan je moeder en dan belt ze je op, of je hoort telkens weer over een nieuw boek en de volgende dag valt het van de plank in de boekwinkel. Hoe meer oefeningen uit dit boek je hebt gedaan, hoe duidelijker je de aanwezigheid van je innerlijke gids zult merken terwijl je in een spontane flow van intuïtie, inspiratie en synchroniciteiten bent gekomen.

En dan zijn er nog drie andere componenten die de sleutel zijn tot een leven vol wonderen: dankbaarheid, vergeving en liefde. Op de eerste plaats komt dankbaarheid. Dankbaarheid is de enige houding voor een wonderdoener. Door vanuit dankbaarheid te leven creëer je meer overvloed, acceptatie en waardering. Om je angsten weer om te zetten in liefde moet je een dankbare manier van zijn omarmen.

Daarna komt vergeving. Vergeving is voor een wonderdoener wat sla is voor een rauwkostfanaat. Vergeving kan je bevrijden van je oude, verslavende angsten en laat haar licht schijnen over de duisternis van je zorgen, twijfels en argwaan. In plaats van de slachtofferrol te blijven spelen kun je vergeven en bevrijd worden. Met elke keuze om te vergeven, verschuif je je perceptie van angst naar liefde.

En ten slotte is er de liefde: het meest cruciale ingrediënt. *Een cursus in wonderen* leert dat het enige wat in elke situatie ontbreekt liefde is, en dat waar angst is geen liefde is. Leef dus met een open hart en omarm de liefde als je ware doel, dat is essentieel voor een leven vol wonderen.

## Wonderen ervaren

Als je je aan de grondbeginselen van de cursus houdt, word je daarvoor beloond: hoe vaker je voor dankbaarheid, vergeving en liefde kiest, hoe meer wonderen je zult ervaren. Misschien vraag je je af wat ik met een 'wonder' bedoel. Heel simpel: een wonder is een verschuiving in perspectief van angst naar liefde. Een wonder kan het moment zijn dat je ervoor kiest om je ex te vergeven en jaren van rancune los te laten of het moment waarop je erkent dat het geen ramp was dat je je baan kwijtraakte maar juist een kans om je ware roeping te volgen. Simpel gesteld: elk moment dat je voor liefde kiest in plaats van angst is een wonder. En hoe meer wonderen je 'scoret', hoe kleiner de kans dat je het leven door een donkere bril ziet. Als je ervoor kiest om liefde te zien in plaats van angst, begint het leven te stromen. Dan voel je je vredig en zie je liefde in elke situatie. Je frustraties nemen af en je hebt het gevoel dat je leven wordt gedragen.

Doordat ik me ervoor inzet om zo te leven is elk terrein van mijn leven veranderd. Ik heb allerlei verslavingen losgelaten: aan de liefde, aan drugs, aan werken, aan eten, noem maar op. Ik heb geleerd om te kiezen voor vergeving als rancune mijn geest binnensluipt. Mijn angst voor financiële onzekerheid is weg en mijn innerlijke overvloed, mijn enthousiasme om een leven te leiden dat gestuurd wordt door liefde, wordt weerspiegeld door uiterlijke overvloed. Ik zie belemmeringen nu als kansen en ik weet dat de kosmos me steunt. En het belangrijkste: ik weet zeker dat een macht die groter is dan ikzelf elke stap van me steunt. Mijn *~ing* staat aan!

Door je angsten los te laten verhef je je gedachten en dus ook je energetische toestand. Je lichaam is opgebouwd uit moleculen die altijd gonzen van de energie. Die energie is positief als je gedachten positief zijn en negatief als je gedachten negatief zijn. Je energieveld is als een magneet; het trekt hetzelfde aan. Dus wat gebeurt er als je energie negatief is? Drie keer raden! Dan trek je negatieve energie aan in je leven. Als je bijvoor-

beeld naar een sollicitatiegesprek gaat en denkt dat je niet goed genoeg bent voor die baan, straalt je energetisch onzekerheid en ontoereikendheid uit. Die energie is voor een werkgever niet aantrekkelijk, dus je krijgt die baan niet. In dit voorbeeld gaven je gedachten informatie aan je energie en je energie beïnvloedde je werkelijkheid op een negatieve manier. In de benadering van dit boek, die uitgaat van vertrouwen in wonderen, laat ik je zien hoe je je gedachten en energie kunt veranderen en positieve dingen in je leven kunt aantrekken. Stel dat je naar de sollicitatie was gegaan met de gedachte dat je goed genoeg was, dan had je energie diezelfde kracht uitgestraald. Dan had je een positieve indruk gemaakt en die baan meteen gekregen of je had er een contact aan overgehouden waar je in de toekomst plezier van zou kunnen hebben. Hoe dan ook: je positieve energie zal een positief resultaat opleveren. Voor het loslaten van je angst heb je eerlijkheid en moed nodig, maar het is heel eenvoudig. En als je het wilt dan kun je het.

Wil jij deze fantastische resultaten ook? Ga dan mee op mijn reis naar een nieuwe manier van kijken.

## **Zet je er veertig dagen voor in om wonderdoener te worden**

Het is net als met alles in het leven: echte verandering vindt pas plaats als je er dagelijks aan werkt. Probeer je er veertig dagen voor in te zetten en ervaar de positieve resultaten meteen. Waarom veertig dagen? Metafysici en yogi's benadrukken dat je iets, wil het beklijven, veertig dagen moet herhalen. Er zijn allerlei legenden waarin het getal veertig een rol speelt, en die lopen uiteen van het verblijf van Mozes van veertig dagen en veertig nachten op de berg Sinai tot het verhaal van Boeddha, die verlichting bereikte tijdens volle maan in december nadat hij veertig dagen had gemediteerd en gevast onder een bodhiboom. Ook de wetenschap heeft de betekenis van het getal aangetoond: onderzoek wijst uit dat je door een nieuw patroon

veertig dagen te herhalen de neurale paden in je hersenen kunt veranderen waardoor je een langdurige verandering teweegbrengt. Laten we dus afgaan op de aanwijzingen van mystici en wetenschappers en die veertig dagen durende schoonmaak van angst op ons nemen. (Omdat we dit zes weken lang gaan doen heb je zelfs tweeënveertig dagen om de angstschonmaak te doen, twee extra dagen dus om te oefenen in wonderen!) Het zijn de simpele, consequente verschuivingen die ertoe doen als je verandering tot stand brengt, dus heb ik een reis voor je in elkaar gezet die leuk en haalbaar is. Ik zal je begeleiden, zodat het allemaal behapbaar blijft en je op koers blijft. Zo word je elke dag stap voor stap steeds meer een wonderdoener.

Door dit plan de komende zes weken te volgen ga je je gedachten herprogrammeren van angst naar liefde. Ben je blij met de resultaten, ga er dan mee door en geef je over aan een leven als wonderdoener!

Dit boek is verdeeld in zes hoofdstukken: een hoofdstuk per week. Ze bevatten oefeningen voor elke dag van de week om je gedachten terug te brengen naar liefde. Elke week concentreert zich op een ander terrein van je leven:

- **Week één.** Deze week help ik je om vast te stellen hoe de angst je onderuit heeft gehaald en de flow van je leven blokkeert. Ik leg je de fundamentele begrippen uit en begeleid je in het aanvaarden van de voornaamste uitgangspunten: getuige zijn van je angst, bereidheid om te veranderen, een verandering van perceptie, dankbaarheid, vergeving, wonderen verwachten, reflectie en een korte samenvatting.
- **Week twee.** Deze week gaat helemaal over hoe belangrijk het is dat je van jezelf houdt. Ik help je om een betere relatie met jezelf te krijgen en om oude patronen om jezelf aan te vallen, los te laten. Van jezelf houden is heel belangrijk als je een wonderdoener wilt zijn.
- **Week drie.** Ik geef je praktische oefeningen waardoor je op een minder zelfdestructieve manier omgaat met eten

en met je lichaam. Ik help je om de oorzaak van je problemen met eten en je lichaam vast te stellen en we laten licht schijnen over duisternis op dit terrein van je leven. Dan merk je al snel dat liefdevolle gedachten veel invloed hebben op hoe je eet en hoe je naar je lichaam kijkt.

- **Week vier.** Er hangt liefde in de lucht! Ik help je om eerlijk te kijken naar hoe de angst je heeft belemmerd als het om geluk in de liefde gaat. Deze week maken we gebruik van veel fantastische lessen uit *Een cursus in wonderen* om angst in de romantische liefde los te laten. Die lessen zorgen direct voor innerlijke veranderingen met betrekking tot de romantische liefde, of je nu alleen bent of een relatie hebt.
- **Week vijf.** Ik help je om je te focussen op de manier waarop angst je financiële overvloed heeft geblokkeerd. De oefeningen van deze week zorgen ervoor dat je dankbaar bent voor het werk dat je nu hebt. Je gaat je financiële angsten aanpakken en je krijgt hulp om je kernovertuigingen over geld en werk te veranderen. De oefeningen zijn van toepassing op elk soort werk, of je nu freelancer bent, thuis bent voor de kinderen, filantroop, bankier, verkoper, et cetera. Pas gewoon de grondbeginselen toe op het werk dat jij doet.
- **Week zes.** Je leert aanvaarden dat je een wonderdoener bent. Deze week helpt je je focus te verschuiven van jezelf naar je vermogen om de energie in de wereld om je heen te veranderen. Dienen is een basisprincipe in *Een cursus in wonderen* en daar ligt deze week vooral de nadruk op. Je gaat beseffen dat je jezelf heel veel liefde geeft door de wereld te dienen. Als je je gedachten en energie op een liefdevolle manier op anderen focust gaat je hart open en begint je ware doel te stralen.

Elke week borduurt voort op de volgende, legt een nieuwe laag met oefeningen en versterkt je mentale spieren terwijl je wonderen omarmt. Elke dag is op dezelfde manier ingedeeld zodat



je geest zich kan instellen op herhaling en routine. Door de oefeningen te herhalen worden ze namelijk steeds gemakkelijker, tot ze uiteindelijk een tweede natuur voor je zijn geworden. Hoewel je onderweg misschien wat hobbels moet nemen, hoeft het niet moeilijk te zijn om de verschuiving aan te brengen als je het wilt. Als je echt wilt veranderen krijg je alle energie en steun die je nodig hebt om verder te komen. Ga serieus aan de slag met de oefeningen en verwacht wonderen!

## **Hoe het werkt**

Dit boek is bedoeld als gids om subtiele verschuivingen in jouw leven teweeg te brengen die uiteindelijk leiden tot een wonderbaarlijke verandering. Raak dus niet gefrustreerd over het proces. Als je de eenvoudige, dagelijkse stappen volgt, krijg je alles wat je nodig hebt. Hou jezelf in, ga niet te snel en doe niet meer dan één oefening per dag. Elke les staat precies op de plek waar hij moet staan. Doe je best om je aan het programma te houden, maar als je het gevoel hebt dat je wat langer bij een bepaalde dag moet stilstaan dan is dat helemaal prima. Wil je dieper in bepaalde oefeningen duiken, herhaal dan die dagen. Maar blijf erop vertrouwen dat er een plan is dat je op het lijf is geschreven. Elke oefening zal subtiele verschuivingen teweegbrengen. Die verschuivingen zijn wonderen. En hoe meer wonderen je bij elkaar optelt, hoe wonderbaarder je leven zal zijn.

Voor je begint je liefdesspieren te trainen is het belangrijk dat je je huiswerk doet. Dus hier volgen een paar dingen die je moet weten en waar je je op moet voorbereiden voordat je op reis gaat.

## **Bereid je erop voor dat je gaat mediteren**

Een superfijn onderdeel van dit boek is dat veel oefeningen betrekking hebben op zelfreflectie en heel rustgevend zijn. Ik

begeleid je elke dag om ervoor te zorgen dat je gaat mediteren en dat je meditatie zich verdiept. Elke oefening bevat een uitgeschreven geleide meditatie. Al die meditaties bij elkaar zijn ook als audiobestand verkrijgbaar op mijn website [www.gabbyb.tv/meditate](http://www.gabbyb.tv/meditate) (in het Engels).

### **Je meditatieplek**

Om je zelfreflectie tot een intensere ervaring te maken, stel ik voor dat je een speciale plek in je huis inricht om te mediteren. Misschien heb je een hoekje in je slaapkamer of in je kantoor, maar je kunt het ook gewoon op de rand van je bed doen. Probeer een plek te vinden waar je alleen kunt zijn en waar je je rustig voelt. Op mijn meditatieplek thuis staat een meditatiestoel (zoals je kunt zien op mijn website [www.gabbyb.tv/meditate](http://www.gabbyb.tv/meditate)), kaarsen, wierook, geeltjes met positieve boodschappen en inspirerende plaatjes en citaten. Maar het belangrijkste is dat het een plek is waar ik me geconcentreerd en rustig voel. Je gaat je meditatieplek gebruiken voor je ochtend- en avondoefeningen. Die plek wordt heilig voor je. Waarschijnlijk wordt het je favoriete plek.

### **Je dagboek**

Naast een plek om te mediteren heb je een dagboek nodig. Misschien vind je het prettig om het overdag mee te nemen om je verschuivingen bij te houden, zorg er dus voor dat het klein genoeg is om in je tas te passen.

### **Zorg goed voor jezelf**

Tijdens je transformatie val je misschien ten prooi aan overweldigende emoties. Dat is een goed teken, geloof me. Maar als je niet goed voor jezelf zorgt kunnen die emotionele doorbraken ertoe leiden dat je instort. Plan dus elke dag activiteiten in om voor jezelf te zorgen. Ik vind het zelf bijvoorbeeld prettig

om een kaars aan te steken en in bad te gaan. Daardoor zorg ik voor mezelf en steun ik mezelf bij allerlei verschuivingen. Wat er ook gebeurt, mijn dagelijkse bad is essentieel. Kies dus ook één of twee dingen waarmee je jezelf verzorgt en neem die op in je programma. Misschien ga je gezonder eten, meer water drinken of meer slapen. Bedenk dat dit een cursus is die een transformatie teweegbrengt waardoor je helemaal openbarst. Bereid je erop voor om jezelf in balans te houden door bewust voor jezelf te zorgen. Eet goed, slaap goed, denk goed.

### **Wees je bewust**

Wees je er tijdens je reis van bewust dat angst geraffineerd is. Net als je denkt dat je er bent, sluipt de angst weer binnen. Je hoeft er niet bang voor te zijn, maar het is belangrijk dat je het weet. Door je te realiseren dat je gedrag op angst is gebaseerd, hou je de angst onder controle. En omdat je zo goed voor jezelf zorgt, krijgt je angst minder ruimte om de kop op te steken. De liefde neemt in je geest zoveel ruimte in dat de angst alleen nog maar naar buiten kan. Vertrouw daarop en bedenk dat liefde altijd feller schijnt dan angst.

### **Aan de slag**

Nu ik de basis heb gelegd voor jouw training is het tijd dat je gaat bepalen wat je schema wordt. Ik raad je aan op een zondag met de oefeningen te beginnen. Elke nieuwe week begin je met het doorlezen van de inleidende tekst voor die week. Aanstaaende zondag lees je dus de inleiding voor Week een en op maandag begin je met Dag een. Natuurlijk hoeft je het niet zo te doen, maar ik raad je aan mijn suggestie eens uit te proberen en te kijken of het in jouw programma past. Het is niet de bedoeling dat je dit allemaal heel star en punctueel gaat uitvoeren. Ik wil je juist begeleiden bij het opzetten van een spirituele beoefening die jou diepgaand zal veranderen.

Ga er serieus mee aan de slag. Vertrouw erop dat als je je gedachten verandert, je daden en ervaringen ook zullen veranderen. *Een cursus in wonderen* verwoordt dat als volgt: 'Misschien denk je dat je verantwoordelijk bent voor wat je doet, maar niet voor wat je denkt. Maar je bent juist wél verantwoordelijk voor wat je denkt, omdat je alleen op dat niveau keuzes kunt maken. Wat je doet komt voort uit wat je denkt.' Elke dag dat je oefent, word je ernaartoe geleid om 'de keuze te maken' om je manier van denken te veranderen. Door al die verschuivingen in je manier van denken zul je in je hele leven wonderbaarlijke veranderingen waarnemen.

Het is nu tijd om je te ontspannen. Laat je leiden en verwacht wonderen!