

Spiegels

**Een praktische gids
om jouw realiteit
snel te veranderen**

Omdat ik van jou hou

Spiegels

**Een praktische gids
om jouw realiteit
snel te veranderen**

Marieke Bertens

Walking my Revolution Publishers

Walking my Revolution Publishers
www.walkingmyrevolution.com

© Maart 2022 Paperback, Eerste druk

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© Maart 2021, Marieke Bertens

Gepubliceerd door Walking my Revolution Publishers

ISBN 9789492632265

NUR 770 Psychologie

Inhoud

Inhoud.....	5
Voorwoord	9
DEEL A. WAT ZIJN SPIEGELS?	13
1. Het universum is mentaal	15
2. Karma	22
3. De leugens loslaten	25
4. Keuzes maken.....	31
5. Van fouten kan je leren	33
6. Bepaal jouw richting.....	36
7. Dagdroom jouw perfecte leven.....	40
8. Fouten zijn leerkansen	46
9. Doelen van de Ziel	48
10. Spiegels in jouw praten	51
11. Mindset kan jij trainen	54
12. Spreken is zilver, zwijgen is goud.....	56
13. Omgaan zonder oordeel.....	61
14. Vergeving is de sleutel.....	69
15. De kracht van een keuze	77
DEEL B. SPIEGELS IN OUDERS	85
16. Stappenplan voor het omdraaien van spiegels	87
17. De spiegels in ouders.....	89
18. Mijn ouder manipuleert mij	92
19. Mijn ouder luistert niet	94
20. Mijn ouder onderbreekt mij.....	95
21. Mijn ouder vindt dat ik niet mag dromen	96
22. Mijn ouder beperkt mijn leven.....	97
23. Mijn ouder regelt mijn leven; ik heb geen vrijheid	98
24. Mijn ouder negeert mij	100
25. Ik kan nooit iets goed doen	101
26. Ik word misbruikt	103
27. Fysiek geweld binnen het gezin.....	104
28. Mijn ouders gebruiken verbaal geweld	105

29. Ik mag nooit iets.....	107
30. Mijn broer/zus krijgt alles en ik niets	108
31. Ik mag geen mening hebben	109
32. Alles dat ik doe, is goed; het maakt hen niet uit	110
33. Mijn ouders zijn gestrestst	111
34. Mijn ouders hebben geen geld.....	112
35. Mijn ouder is ziek	113
36. Mijn ouder raakt mij niet aan.....	115
37. Mijn ouder werkt altijd	117
38. Mijn ene ouder doet alles, de ander niets	118
39. Mijn ouder is emotioneel onbeschikbaar	120
40. Ik ben ongewenst	121
41. Mijn ouders zijn gescheiden.....	122
42. Mijn ouder is verslaafd	125

DEEL C. SPIEGELS IN KINDEREN 127

43. De spiegels in kinderen	129
44. Mijn kinderen zijn zo verschillend	130
45. Kinderen hebben twee ouders.....	132
46. Wat met niet-biologische ouders?	133
47. Mijn kind weigert op te ruimen.....	134
48. Mijn kind treuzelt	136
49. Mijn kind is onbeleefd (tegen mij)	137
50. Mijn kind manipuleert mij.....	139
51. Mijn kind is lui	140
52. Mijn kind is altijd boos	141
53. Mijn kind springt de hele dag op en neer	142
54. Mijn kinderen maken ruzie (met elkaar)	143
55. Mijn kind deelt alles	144
56. Mijn kind is hebberig.....	146
57. Mijn kind wil de hele dag kleuren	147
58. Mijn kind wil alles alleen doen	148
59. Mijn kind heeft een denkbeeldig vriendje	149
60. Mijn kind speelt de baas of gebruikt mij	150
61. Mijn kind is een kieskeurig eter.....	151
62. Mijn kind is fysiek agressief.....	152
63. Mijn kind praat niet.....	153
64. Mijn kind kijkt de hele dag naar schermen	154
65. Mijn kind is een huilbaby	156
66. Ik kan geen kinderen krijgen	157

DEEL D. SPIEGELS IN WERK..... 159

67. De spiegels in jouw werk.....	161
68. Spiegels in mijn collega's	164
69. Spiegels in mijn werkgever of baas	165
70. Wat ik doe lijkt nooit genoeg	166
71. Ik krijg die promotie maar niet te pakken	167
72. Ik word onderbetaald.....	168
73. Ik heb stress op het werk; hoge werkdruk	169
74. Mijn werk geeft me inhoudelijk geen voldoening.....	170
75. Ik ben bang om fouten te maken	171
76. Ik heb angst voor ontslag	172

DEEL E. SPIEGELS IN JOUW ONDERNEMING 175

77. De spiegels in jouw onderneming	177
78. Ik heb geen klanten, te weinig klanten	179
79. Mijn klanten zijn geen droomklanten	180
80. Ik heb cashflow problemen.....	181
81. Ik krijg haatmails en negatieve mails.....	182
82. Ik vertoon uitstelgedrag binnen een onderneming.....	183
83. Mijn productlancering werkt niet	184
84. Ik heb personeelsproblemen.....	186
85. Mijn businesspartner heeft mij bedrogen.....	187

DEEL F. SPIEGELS IN GELD..... 189

86. De spiegels in geld	191
87. Ik heb schulden	193
88. Ik ben opgelicht.....	195
89. Ik kom altijd maar net rond.....	196
90. Mijn geld is altijd op; waar gaat het naartoe?.....	197
91. Ik koop dingen die het niet waard zijn	199
92. Waarom stroomt geld bij anderen wel en bij mij niet?.....	200

DEEL G. SPIEGELS IN RELATIES..... 201

93. De spiegels in een relatie	203
94. Ik heb geen relatie.....	205
95. Ik ben getrouwd met mijn ouder(s)	206
96. Mijn partner helpt mij niet.....	207

97. Mijn partner is emotioneel onbeschikbaar	208
98. Het geld is niet eerlijk verdeeld	209
99. Mijn partner liegt tegen mij	210
100. Mijn partner bedriegt mij met een ander	211
101. Mijn partner manipuleert of onderdrukt mij	213
102. Mijn partner heeft geen respect voor mij	214
103. Mijn partner creëert overal rommel	215
104. Mijn partner houdt geen rekening met mij	216
105. Mijn partner maakt al ons geld op	218
106. Mijn partner houdt mij arm	219
107. Mijn relatie heeft geen diepgang	220
108. Spiegels in seks	221
109. Niemand houdt van mij	223
Voor dat beetje extra	226
Dankwoord	227
Over Marieke Bertens	229
Meer van deze uitgever	230

Voorwoord

Zondagmorgen, maart 2020. Ik loop de woonkamer binnen en het is koud. Vreemd, denk ik bij mezelf. Ik ga naar de verwarming en deze voelt koud aan. De thermostaat geeft aan dat die wil opwarmen maar er gebeurt niets. Wat nu weer?

Ondertussen weet ik maar al te goed dat als er iets in mijn woning defect is, dat dat iets met mezelf te maken heeft. En dus gaan mijn gedachten alle kanten op. Wat is er nu weer mis met mijn gedachten? Wat wil er nu weer gezien worden?

Ik loop naar de keuken en doe de kraan open. Hier komt warm water uit en ergens is dat voor mij een opluchting. Mijn gedachten worden wat kalmer. Het is niet de ketel die stuk is, want ik heb warm water. Het is niet ernstig, ik hoef enkel maar de oorzaak te vinden. Ik weet dat ik dit kan oplossen.

Mijn gedachten gaan nog steeds wild tekeer en ik besluit in de garage naar de ketel te kijken. Er staat een foutmelding op. Ik zoek naar het instructieboekje van de ketel en ga naar de foutmeldingen. Uiteraard zijn er 20 fouten geregistreerd, maar deze niet.

Op dit moment lijkt het een tegenvaller te zijn die mijn gedachten in vuur en vlam zetten. Onmacht en woede nemen mijn lichaam stilaan over en ik heb het moeilijk om mij kalm en gecentreerd te houden.

Na enkele malen diep ademen keert de rust terug en kan ik met een rustig hoofd via een zoekmachine de reden van de foutmelding achterhalen. Er zit geen druk meer op de leidingen waardoor het warme water niet rond wordt gestuurd.

'Daar kan ik wel wat mee,' denk ik bij mezelf en ik doe mijn best om het zelf op te lossen. Maar helaas. De instructievideo's die ik vind, tonen allemaal een ander soort ketel en die zien er geheel anders uit dan de mijne.

Lichte paniek overvalt mij. Maar vooral een gevoel van: 'Wat wil dit mij weer vertellen?'

Ik wist op dat moment dat ik eerst de reden moest achterhalen waarom dit kon voorvallen. Waarom spiegelt mijn huis een tekort aan druk? Is het waar dat de druk in mij is weggefallen? Is mijn innerlijk vuur uit? Onderneem ik nog actie of wacht ik af?

En ja hoor. Op dat moment in mijn leven was ik heerlijk gaan achterover hangen en liet ik alles maar gebeuren. Ik had wel mooie

plannen voor mijn leven en mijn bedrijf, maar ik deed er niets voor. Manifesteren zonder actie lukt niet. En dat mocht ik op de harde manier ondervinden.

De druk was van mijn ketel. Ik had geen zin meer om iets te ondernemen. Mijn innerlijk vuur, mijn passie, was verdwenen. Waarom ging ik nog verder? Ik zag het nut van al mijn harde werk niet meer in en had mijn plannen onbewust in de koelkast opgesloten. En daarom was de druk van de ketel en kon mijn huis niet opwarmen.

Toen ik dat inzicht ontving, besloot ik hulp in te roepen. Ik belde naar het nummer van de technicus. Dat is tegen mijn doen, zeker op een zondag en ik was opgelucht dat het direct een voicemail was. Zo kon ik rustig een bericht inspreken en kon de man zelf kiezen wanneer hij zou terugbellen. Ik had mij voorgenomen, dat ik pas de volgende ochtend telefoon zou krijgen.

Omdat ik niets kon doen om mijn koude situatie te veranderen, besloot ik een dikke trui aan te trekken, dikke wollen sokken te zoeken en mijn plannen, die ik onbewust in de koelkast had gestopt, weer te ontdooien. Ik nam mijn dagboek en begon te schrijven. Wat is het nut van mijn harde werk? Waarom is het belangrijk om door te zetten? Waarom ben ik bang van mijn plannen? Waarom stel ik deze uit?

En dan kreeg ik telefoon. Het was de technicus die mij heel vriendelijk, op een zondag, vertelde hoe ik mijn probleem instant kon oplossen. Een half uur later stroomde er weer heerlijk warm water door de verwarming en was ik blij als een kind in een snoepwinkel.

Ik loste mijn innerlijke probleem op, zodat mijn woning mijn probleem niet meer hoefde de spiegelen. Omdat ik actie ondernam en de keuze daardoor maakte om mijn innerlijke probleem aan te pakken en op te lossen, kon de situatie zichzelf ook oplossen. Ik ben er zeker van, dat als ik dat dagboek niet meteen had genomen en diepgaand in mezelf die stukken wou oplossen, dat de technicus mij niet had kunnen opbellen.

Want zo werken spiegels. Een spiegel is een reflectie van iets anders. En om die spiegel, die reflectie, te veranderen, is het noodzakelijk om de bron van die reflectie te veranderen. De druk in de ketel was niet mijn probleem, dat was slechts de reflectie van mijn probleem binnenin mezelf. Mijn huis heeft slechts mijn innerlijk probleem gespiegeld, zodat ik mijn innerlijke probleem kon zien.

Als jij in de spiegel kijkt en jij ziet dat jouw spiegelbeeld een vlek op haar kin heeft, wie zijn kin veeg jij dan proper? Jouw eigen kin of die van jouw spiegelbeeld? In deze situatie is dat net hetzelfde. De ketel van mijn huis is de reflectie van de ketel in mezelf.

Ik heb zoveel ervaringen waarin ik de spiegel zie van mezelf in de situatie. Dit is een ervaring die voor mij echt heel duidelijk was. Maar ik begrijp ook heel goed, dat als jij dit leest, dat jij denkt 'Ja, dat is wel heel toevallig!'

Maar wat is toeval eigenlijk? Heb jij daar al een keer bij stil gestaan? Wanneer noemen we iets toeval en wanneer krijgt dit het label 'geluk'? En wat is normaal en wat niet?

Toeval is jouw magnetische kracht die een actie uitlokt, zodat jou iets toe valt. Toeval is jouw eigen kracht die jij niet ziet of niet wil erkennen. Alles wat wij onder de noemer geluk zetten, dat doe jij eigenlijk zelf. Er is geen geluk en geen ongeluk. Er is enkel een gewenste situatie en een ongewenste situatie die jij zelf aantrekt. Jouw magnetische kracht trekt iets jou toe of stoot het af. Beiden kunnen waar zijn.

En die magnetische kracht kunnen wij waarnemen als spiegels. Want als jij echt leert kijken naar jouw leven en jij leert echt diepgaand de symboliek ontcijferen van jouw leven, dan gaan er nieuwe poorten open die jouw leven een hele andere wending zullen geven.

Ik duik met jou heel graag diepgaand de wereld van spiegels en hun symboliek binnen. Want als er één ding is dat ik jou graag meegeef, is dat er geen toeval bestaat, maar dat jij alles – geheel onbewust – regelt.

Jouw Ziel wil jou inzicht geven in jouw innerlijke wereld en dit boek onthult jou alles wat jij mag weten over dit onderwerp. Zo heb jij geen excuus meer om het werk niet te doen. Vanaf nu heeft jouw onbewuste denken geen geheimen meer voor jou en kan jij helemaal controle nemen over jouw denken en dus ook over jouw leven.

DEEL A. WAT ZIJN SPIEGELS?

1. Het universum is mentaal

Ik ontdekte het principe van spiegels al snel tijdens mijn bewustwording. Na enkele maanden kwam de stelling in mij op die zei: ‘Wat als onze realiteit slechts een spiegel is?’

Die gedachte maakte bij mij in mijn denken een grote klik en ik ging experimenteren. Wat als het echt waar is? Er is maar één manier om daar achter te komen en dat is door het zelf te ervaren.

Mijn kinderen, toen nog peuters, waren de eersten die ik ging onderzoeken. Is het waar dat mijn kind mijn spiegel is? En meteen kwamen ook de vragen in mij op: ‘Wat als het waar is? Wat moet ik dan met die spiegel doen?’ Die vragen werden al snel gevolgd door innerlijke paniek.

Mijn kinderen zijn mijn spiegel, net zoals de verwarmingsketel mijn spiegel is. Om tot die conclusie te komen had ik maar vijf minuten nodig. Wat veel langer duurde, was het feit aanvaarden dat spiegels echt zijn en dat ik een hele grote verantwoordelijkheid had in het gedrag van mijn kinderen. Dat mijn kinderen mij spiegelden, was niet het grote probleem. Maar de verantwoordelijkheid die daardoor op mijn schouders gelegd werd, die deed mij in een donkere nacht van de Ziel glijden.

In een donkere nacht van de Ziel glij jij heel diep in jouw onbewuste af en zie jij al jouw pijn. Die pijn die diep vanbinnen al jaren verborgen ligt, mag jij onder ogen komen. Het verscheurt jou als het ware en het opent daardoor ook jouw Hart.

De kunst is om niet in de pijn te glijden, maar om jouw pijn te observeren en deze onder ogen te komen. Dan gaat die donkere nacht van de Ziel veel sneller voorbij.

De eerste stap van het erkennen van spiegels in jouw leven is, het durven aanvaarden dat het gedrag van elke persoon die jij ziet en waar jij bewust of onbewust mee communiceert, een spiegel is van jouw innerlijke pijn. Die innerlijke pijn heb jij heel bewust diep begraven in jezelf.

En net daarom doet het zo'n pijn om die onder ogen te zien. Die pijn die jij al jaren ontkent, komt nu mondjesmaat naar boven, zodat jij deze op jouw tempo kan verwerken.

Als jij genoeg van jezelf houdt, dan kan jij met heel veel liefde de pijn in jezelf zien en deze oplossen, zodat jij deze niet meer hoeft te dragen. Laat de pijn los, vergeef jezelf voor het dragen van deze pijn en verlos

jou van het leed.

Dit hele boek is een innerlijke reis die veel in jou naar boven zal brengen. En daarom is het belangrijk dat jij eerst leert wat jij met jouw spiegels mag doen. Want het is moedig om ze in anderen te zien, maar het is vooral de bedoeling dat jij leert om te gaan met die (ongewenste) spiegels, zodat ze verdwijnen en een mooier leven laten zien. Want ook positiviteit wordt gespiegeld als toeval, geluk en liefde.

Als jij een spiegel in iemand herkent, dan is dat zo moedig van jou. Een spiegel is een reflectie van jouw innerlijke denken, geheel onbewust. En jij durft kijken naar jouw innerlijke Waarheid.

Dat is niet alleen moedig, het toont jouw zelfliefde voor jezelf. Jouw pijn onder ogen komen is moedig en liefdevol. En net die twee eigenschappen zorgen ervoor, dat jij diepgaand kan helen en jouw leven opnieuw vorm kan geven op jouw voorwaarden.

Vooraleer jij een spiegel kan zien in een situatie, dien jij het principe goed en slecht los te laten. Zolang jij alles blijft veroordelen en dit het label 'goed' of 'slecht' geeft, dan kan jij de neutrale situatie die zich voordoet niet zien. Jouw ogen dragen dan een bril waar een vooroordeel op vast zit.

Als jij alles benoemt zoals jij denkt dat het is, dan kan jij de spiegel niet zien. Als jij op voorhand door het vooroordeel beslist wat jij wil zien, dan kan jij niet zien wat er echt aan de hand is.

Als ik denk dat mijn kinderen niet opruimen, omdat zij rommelig zijn van aard en dat opruimen een heel gedoe is, dan blijft dat patroon zich herhalen. Want ik denk dat en daarom is dat mijn realiteit.

Het universum, onze realiteit die wij scheppen, is mentaal. Onze gedachten scheppen onze realiteit, niets anders.

Dus als mijn kinderen niet opruimen, dan is dat een reflectie van een onbewuste gedachte in mijzelf. Zolang ik de schuld en de oorzaak bij mijn kinderen leg, zal de situatie niet veranderen. Als ik wil dat mijn kinderen opruimen met een glimlach, dan dien ik de oorzaak van die spiegel in mezelf te zoeken en deze op te lossen, zodat ik een reflectie zie die ik wel wil. Die reflectie is dan: Mijn kinderen die spontaan opruimen.

Zo lang ik denk dat mijn kinderen de oorzaak zijn van de rommel in mijn huis, zo lang blijft er rommel in mijn huis liggen.

Mijn huis is de spiegel van mijn lichaam en mijn denken. Mijn huis is mijn thuis en mijn thuis is de plek waar mijn Ziel kan Zijn.

Het lijkt complex, maar dat is het niet. Ons denken maakt alles heel graag ingewikkeld, zodat we deze innerlijke pijn niet in de ogen hoeven te kijken. Maar in essentie is het heel eenvoudig. Mijn huis is de spiegel

van mijn onbewuste denken. Licht er veel rommel in mijn huis, ongeacht wie die rommel maakt, dan liggen mijn bewuste en onbewuste gedachten ook in een rommeltje.

Het is tijd om daar een keer schoon schip in te maken. En dat kan jij doen door ofwel jouw gedachten te ordenen, in bijvoorbeeld een dagboek en er heel veel weg te gooien, of jij kan kiezen om jouw kasten en lades in jouw huis allemaal te ordenen en ook hier heel veel uithalen, weggeven of weggooien.

Het is aan mij om de keuze te maken om die bril van schuld en vooroordeel af te zetten en te kijken naar de situatie vanuit een observatie. Kan ik naar een situatie die ik niet wil zien kijken, zonder iemand op voorhand als schuldige aan te duiden? Kan ik naar de rommel in mijn huis kijken en observeren waarom die daar ligt? Durf ik diep in mezelf te graven, in al mijn donkere stukken die ik jaren geleden begroef, zodat ik kan helen? Heb ik de moed om mijn eigen fouten onder ogen te komen?

Mijn kinderen ruimen niet vanzelf op, omdat ik niet opruim. Ik heb ook overal rommel in mijn huis, mijn ramen zijn al maanden niet gewassen en mijn kleding slingert ook rond. Waarom zou ik dan boos zijn om de rommel die mijn kinderen maken en niet opruimen, als ik het zelf niet doe?

Maar ik merkte al snel dat de spiegel dieper gaat. Toen ik heel mijn huis poetste, alles opruimde en het zo ook weken proper hield, veranderde het gedrag van mijn kinderen, maar niet helemaal zoals ik het wou. Ik verwachtte, dat zij nu ook geheel spontaan hun speelgoed zouden opruimen en alles netjes zouden houden. Maar dat gebeurde niet. Er was nog steeds rommel.

Hoewel het veel minder was, stoorde het mij nog steeds. En dat is een groot punt. Als het gedrag mij nog stoort, dan weet ik dat het in mij zit. Als het gedrag mij niet meer stoort, dan is de spiegel uit mij uit en is het hun gedrag dat zij mij laten zien.

Ik hield mijn hele woning weken heel proper en opgeruimd en ik liet mijn kinderen zien hoe ik opruim, dat het leuk is en vooral dat ik alles terugvind. Er viel een innerlijke rust over mij. De stress van de rommel was weg. Maar het gedrag van mijn kinderen was niet geheel opgelost en ik ergerde mij nog steeds aan hun rommel. Wat zou het toch kunnen zijn?

Ik besloot dieper in mezelf te graven. Wat zou ik nog kunnen opruimen? Wat zou ik nog kunnen veranderen, waardoor zij hun gedrag ook kunnen veranderen? Wat kan ik doen, zodat ik niet meer gefrustreerd geraak door hun rommel? Wat zit er nog in mij dat gezien mag worden?

Ik besloot verder op te ruimen. Ik trok kasten open en kieperde alles wat ik al jaren niet meer had gebruikt in dozen. Ik ging de zolder

opruimen en de kelder. Daarna ging ik door alle oude foto's en gooide een groot deel weg. Ook mijn laptop werd leeggemaakt en daarna ging ik aan de slag met sociale media en mijn telefoon.

Hoe meer ik opruimde, hoe meer rust er over mij viel. Mijn denken werd stiller en ik ontdekte een gevoel van geluk en innerlijke rust. Ik stoorde mij minder en minder aan de rommel van anderen en ik kon mijn eigen rommel beter onder controle houden.

Maar af en toe werd ik nog heel erg boos op de rommel van mijn kinderen en vooral omdat zij weigerden om op te ruimen. Dat was voor mij een teken dat ik nog dieper mocht graven.

Ik besloot een plan op te maken voor mijn leven. Wat is mijn droom? Wat wil ik doen? Waarom ben ik belangrijk en verdien ik het om te leven?

Het duurde weken om die droom neer te kunnen schrijven en ondertussen bleef ik maar opruimen. Toen mijn droom eindelijk op papier stond, was het tijd voor de volgende opruimfase. Ik ging mensen opruimen. Wie hoorde bij mijn droom en wie niet? Wie had ik nodig om mijn droom te kunnen uitvoeren? Welke telefoonnummers had ik nog nodig en welke niet? Is familie belangrijk en wil ik contact houden? Wie in mijn familie steunt mij en wie niet?

Ik schrapte bewust de contacten uit mijn telefoonboek van iedereen die mij niet steunde. Ik schrapte familie, vrienden, ex-partners, kennissen, klanten, sociale verplichtingen en moetjes uit mijn leven. Alles wat mijn droom in de weg stond, werd opgeruimd.

Toen ik daarmee klaar was, viel opnieuw nog meer rust over mij. Ik vond innerlijke rust, omdat ik alle rommel in mijn hele leven had opgeruimd. Iedereen die mijn dromen in de weg stonden, had ik zonder schaamte geschrapt uit mijn leven. Ik voelde dat als zij bij mij hoorden, dat zij mij opnieuw zouden vinden als de tijd rijp is. En enkelen vonden mij inderdaad opnieuw, wanneer de tijd ervoor was.

Met die nieuwe innerlijke rust kwam ook meer uiterlijke rust. De rommel die mijn kinderen maakten, raakte mij niet meer. Ik kwam tot een punt waar ik een grote vuilniszak nam en al hun speelgoed wegnam. Het was tijd om hun kasten en hun leven ook een keer diepgaand te reinigen.

En het deed hen goed. De overvloed aan speelgoed en prikkels werd hen te veel. Met 80% minder speelgoed waren mijn kinderen zoveel rustiger.

Alles was goed. Er was rust, tijd, ruimte, een minimum aan overbodige prikkels en iedereen genoot ervan. Ik had eindelijk opgeruimd in mijn leven en het voelde goed.

Ik had eerst mijn eigen leven opgeruimd en dan pas dat van mijn kinderen. Denk aan de spiegel en de reflectie. Wie poets je eerst op om een blijvend resultaat te hebben?

Doordat ik zoveel had opgeruimd, kwam er zoveel nieuws naar boven in mijzelf dat spannend was. Ik trok nieuwe en betere klanten aan en vooral ook nieuwe vrienden. Ik had meer dan twintig personen uit mijn leven geschrapt en in ruil ontving ik twee hartsvriendinnen die zoveel meer te bieden hadden dan die andere twintig samen.

Daarnaast herinnerde ik mij een diepere laag van automatisch schrift en kwamen er prachtige meditaties door mij heen. Ik kwam in een soort flow terecht die mij van de ene kans naar de ander leidde.

Mijn leven ging als vanzelf en het was zo gemakkelijk. Mijn leven werd elke dag gemakkelijker en zorgelozer. Ik kreeg energie en alles stroomde. Het was en is nog steeds een heerlijk gevoel.

De meditaties die door mij stroomden deelde ik met anderen en gaandeweg werden deze meer succesvol. Ik groeide in het geven van meditaties en daardoor leerde ik ook om te leven vanuit een constante meditatieve staat. Ik leerde mezelf om een hele dag te mediteren en vanuit die staat te werken en te leven. En daardoor kwam ik een nieuwe dimensie binnen. Ik leerde al doende om mijn verleden te wissen.

Ik leerde stap voor stap om tijdens meditatie naar mijn verleden te reizen en de fouten die ik toen had gemaakt en de schaamte die ik in mezelf had verstopt naar boven te halen en deze te verwerken. Door te experimenteren met mezelf, mijn gedachten en mijn spiegels, kwam ik erachter dat er een hele wereld in onszelf verborgen was, die mocht worden opgeruimd. Ik had mijn fysieke, zichtbare wereld opgeruimd en nu was het tijd om de onzichtbare wereld op te ruimen.

Ik leerde om de spiegels die ik vandaag in situaties zie, te koppelen aan fouten die ik vroeger als kind maakte. Patronen en karmische cirkels werden zichtbaar.

Ook karma is slechts een spiegel van ons onbewuste denken. Karma is neutraal en is jouw magnetische kracht die naar jou trekt wat bij jouw onbewuste denken hoort.

Het onbewuste denken is voor 90% verantwoordelijk voor alle gewenste en ongewenste situaties die ons overkomen. Het bewuste denken, de gedachten waarvan jij weet dat jij die hebt, zijn maar verantwoordelijk voor 10% van onze werkelijkheid.

Het universum, dat in onszelf bestaat, is mentaal. Dat wil zeggen dat het universum dat in ons zit, gemaakt wordt door de gedachten die in ons zitten. Alle gedachten die wij ooit hebben gehad, van nu tot ver in ons verleden, zitten allemaal in ons. Die gedachten zijn verantwoordelijk

voor meer dan 90% van de realiteit die jij ziet. Jouw realiteit is anders dan mijn realiteit, want in mijn denken zitten andere gedachten dan in jouw denken. En daarom is elk mens uniek en is elk leven uniek. Jouw gedachten scheppen jouw realiteit en jouw leven en mijn gedachten scheppen mijn leven.

Ik las in een boek van Katie Byron een voorbeeld hoe dit waar kan zijn. Als er honderd mensen in een cirkel staan en alle honderd kijken naar dezelfde situatie van een kopje thee dat wordt omgestoten, dan krijg jij na afloop honderd verschillende verhalen over wat er nu precies is gebeurd met dat kopje thee. Er zullen verhalen zijn over hoe klunzig de man is, over de verspilling van de thee, over het tafeltje waar het kopje opstond en over de bouw van het kopje. Iemand zal vertellen over hoe belangrijk het was, dat het kopje moest omvallen, omdat iemand die ervaring nodig had. Misschien wou het kopje zelf wel ervaren, hoe het is om thee te verspillen?

Elke persoon heeft een bril van oordeel en van innerlijke pijn. En elke situatie toont aan elke persoon exact datgene, wat er in de onbewuste gedachten van die persoon omgaat.

Het kopje thee dat omgestoten wordt, is een neutrale gebeurtenis die door onze bril van pijn, schuld en oordeel wordt omgezet in een mening. Een mening is altijd gekleurd door de onbewuste gedachten van de persoon die die mening uit. En daarom verschillen meningen.

Meningen verschillen, omdat de oorzaak van de meningen bij iedereen anders is. Iedereen heeft een andere kijk op dezelfde situatie. Iedereen ziet een spiegel in het kopje thee, dat wordt omgestoten en iedereen heeft een eigen mening over wat er heeft plaatsgevonden. En net die mening is belangrijk, want het uiten van die mening, is de boodschap die de situatie voor jou heeft. Het kopje thee spiegelt jouw onbewuste pijn, zodat jij deze, door middel van jouw mening over de feiten, onder woorden kan brengen. Wat jij onder woorden kan brengen, kan jij zien en kan jij verwerken.

Dat kopje thee spiegelt jouw onbewuste denken, jouw onbewuste pijn, zodat jij deze kan zien en verwerken. En tegelijkertijd ben jij ook een spiegel voor de persoon die jou de vraag stelt. De versie van de feiten die jij geeft, zoals jij ze hebt ervaren, is tegelijkertijd een spiegel voor de persoon die jou de vraag stelt. Hij heeft ook innerlijke pijn en heeft jouw mening nodig om zelf een mening te kunnen vormen en zo zijn eigen innerlijke pijn naar boven te brengen, zodat hij deze ook kan horen en verwerken.

En zo kan jij zelfs stellen, dat jij een spiegelbeeld bent van de Schepper. Want de Schepper van het Universum heeft de mens gemaakt

naar Zijn spiegelbeeld en daarom kan jij jouw eigen leven ook vormgeven door controle te nemen over jouw gedachten.

De oude filosofen zijn het er over eens, dat het Universum geschapen werd door een Woord. Een Woord is een gevolg van een Gedachte.

Alle woorden die jij spreekt, zijn een gevolg van een gedachte die jij hebt. Jij hebt dezelfde kracht in jou en jij kan jouw eigen leven scheppen door controle te nemen over jouw gedachten en de woorden die jij gebruikt.

Jij bent zelf een spiegelbeeld van het Universum en jij hebt de mentale kracht om te kiezen wat jij wil neerzetten in jouw leven. Door controle te nemen over jouw gedachten, neem jij controle over jouw leven en kan jij zelf kiezen of jij wil lijden of wil leven.

Jij hebt de kracht in jou om zelf heel jouw leven vorm te geven en alles te bepalen in jouw leven zoals jij het wil. Want alles wat jij in jouw leven ziet, is een reflectie van jouw gedachten.

Als jij de oorzaak van jouw lijden, jouw gedachten dus, erkent, dan kan jij jouw lijden omdraaien naar leven. Jij kan alles in jouw leven manifesteren als jij daarvoor kiest. Als jij kiest voor verandering, dan zal jij alle beperkende gedachten in jouw hoofd moeten onderzoeken en deze opruimen, zodat jij betere gedachten kan denken.

Tijdens het lezen van dit boek ontvang jij allemaal inzichten in jouw leven. Er zullen een heleboel gedachten naar boven komen die gezien en verwerkt willen worden. Als jij gedachten opvangt, ga er dan mee aan de slag en verwerk ze. Jij kan ze neerschrijven en achteraf verwerken of jij kan het onmiddellijk doen, zodat jij meteen lichter bent.

Zolang jij niet leert luisteren naar alle gedachten in jou, blijf jij in chaos leven en verlies jij de controle over jouw realiteit. Luisteren en noteren is daarom essentieel om controle over jouw leven te nemen.