

LOUISE HAY
CHERYL RICHARDSON

JE KUNT EEN
BUITENGEWOON
LEVEN
CREËREN

palaysia

WWW.LEEFBUITENGEWOON.NL

Oorspronkelijke titel: You can create an exceptional life.

Copyright © 2012 Palaysia Productions

English language publication 2011 by Hay House Inc.

Illustraties: © iStockphoto/Hayri Er

Vertaling: Vera Groen

Nederlandse editie © 2012-2017 Palaysia Productions, Enschede

ISBN 978-90-76541-54-9 NUR ntb

Derde druk

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

INHOUD

Dit is hoofdstuk van 4 van het boek 'Je kunt een buitengewoon leven creëren' en is gratis verkrijgbaar op <http://www.leefbuitengewoon.nl>

We lezen hoe Cheryl Richardson by Louise Hay thuis komt.

Het staat je vrij om dit e-book in zijn geheel gratis aan anderen door te geven, het is niet toegestaan er zonder toestemming delen van te publiceren of anderszins te verspreiden.



4. HOE JE JE DAG
LEEFT BEPAALT HOE
JE JE LEVEN LEEFT

Het wordt winter, normaal gesproken een tijd waarin ik me een beetje somber en neerslachtig voel door de kortere dagen, het naderende koude weer en de sneeuwbuien. Maar nu het is anders. Ik word 's ochtends glimlachend wakker. Ik kijk uit mijn slaapkamer-raam en de zon schijnt in mijn ogen, verwarmt mijn gezicht en hals en ik doe een ritueel waarmee ik pas een paar weken geleden ben begonnen: *'Dankjewel, lief bed, voor weer zo'n heerlijke nachtrust.'*

Mijn kat Poupon, die in zijn gebruikelijke positie onder mijn arm ligt opgekruld, hoort wat ik zeg en rekt zijn poot om mijn gezicht aan te raken. Het leven is goed. Voor het eerst sinds lange tijd ben ik blij met de winter. Ik kijk uit naar de felle schoonheid van de sneeuwstormen hier in het Noordoosten, de deken van stilte die ons huis bedekt als de sneeuw blijft liggen, en de kans die ik krijg om te overwinteren en dit boek te schrijven.

Voordat ik uit bed stap kijk ik in Poupon's ogen en zeg: 'Ja, mijn lieve engel, vandaag wordt het echt een mooie dag.' Ik ga Louise opzoeken in San Diego. Een *last-minute* afspraak geeft ons de gelegenheid om een paar dagen samen te werken. De volgende etappe van dit avontuur is begonnen!

Het is zo'n warme, zonnige dag in San Diego dat het wel de andere kant van de wereld lijkt, vergeleken met het vriesweer thuis in Massachusetts. Ik heb uren gereisd, en kijk echt uit naar een kop thee en een goede maaltijd.

De auto zet me af voor een statig gebouw in het centrum. Ik stap de voordeur binnen, mijn bagage achter me aan zeulend, en word begroet door een vriendelijke portier die me naar de lift van Louise's woning brengt.

Wanneer de liftdeuren langzaam opengaan kom ik in een kleine foyer met een elegant, Aziatisch decor en zacht klinkende *chants* op de achtergrond. Ik druk op de bel en Louise begroet me met haar kenmerkende glimlach. 'Welkom lieverd, kom binnen!'

Ik stap over de drempel en betreed een andere wereld. 'Heb je die muziek altijd aanstaan?' vraag ik terwijl ik achterom kijk naar de foyer, geïntrigeerd als ik ben door het idee om je gasten te verwelkomen met de rustgevende chantklanken.

'Ja', antwoordt ze kalmpjes, en sluit de deur met de rust van een monnik. Ze gebaart me te volgen terwijl ik verbaasd om me heen kijk. De ruimte oogt en voelt als een prachtig kuuroord.

Louise's huis is fenomenaal; het uitzicht is imposant; en het decor is fraai en vrolijk met gewaagde kleuren. Een kleine fontein staat zachtjes te kabbelen in de hal, achter een rij weelderige groene planten. Ik loop langs een enorme trap en sta plotseling oog in oog met een enorm standbeeld van Quan Yin – de godin van compassie. Ze lijkt er volkomen thuis.

De woonkamer is weids, met hoge ramen die uitkijken op het centrum van San Diego en Balboa Park. Ik loop meteen naar een prachtige orchideeënverzameling bovenop een kleine vleugelpiano. 'Wauw, hoe lang heb je die al?', vraag ik. 'Ze zijn prachtig.'

‘Dat was een cadeau van iemand, vrij lang geleden, en ik vervang de orchideeën gewoon elke keer als het nodig is.’

Wanneer ik om me heen kijk zie ik dat de orchideeën een thema zijn: ze komen overal terug.

Louise brengt me naar mijn kamer en we besluiten vroeg te eten, nadat ik gelegenheid heb gehad mijn koffer uit te pakken en me op te frissen.

Terwijl ik me in de logeerkamer nestel denk ik na over hoe ik mijn ochtendritueel heb veranderd sinds mijn laatste gesprek met Louise. Toen ik weer thuis was uit Londen werd ik me steeds meer bewust van de gedachten die ik meestal had tijdens mijn ochtendbesognes, en ik stond versteld van wat ik over mijzelf aan de weet kwam. Ik ontdekte bijvoorbeeld dat ik onder de douche voortdurend met problemen bezig was. Zodra ik mijn gezicht of mijn haar ging wassen stortte mijn denken zich op een moeilijke e-mail die ik moest schrijven, een verzoek dat ik wilde afwijzen, of een naderende deadline waarmee ik te kampen had. Tijdens het douchen liet ik zo’n situatie steeds maar rondmalen in mijn hoofd, in een vergeefse poging om een oplossing te vinden waardoor ik me beter zou gaan voelen. Maar in plaats daarvan zag ik er tegen de tijd dat ik me afdroogde meestal tegenop om de dag te beginnen.

Deze manier van doen achtervolgde me van de douche tot aan andere bezigheden, zoals tandenpoetsen, mijn kleren kiezen voor

die dag of me aankleden. Het subtiële, negatieve gepraat tegen mezelf, dat gepaard ging met de ontdekking van een nieuwe rimpel of tekortkoming in mijn figuur, ontaardde dan in nog uitgebreidere gesprekken in mijn hoofd over de problemen van ouder worden of de noodzaak om af te vallen. Er was duidelijk werk aan de winkel.

Het mooie van inzicht is dat het een patroon doorbreekt. Aandacht schenken aan onze innerlijke dialogen – de dingen die we elke dag tegen onszelf zeggen – is een manier om je bewust te worden van de waarheid. De boodschappen die we onszelf dag in, dag uit geven, verdiepen de psychische groeven, zodat ze nog meer macht over ons krijgen. En ze sturen ook hun energie de wereld in, waardoor we precies dat naar ons toehalen waar we ons op richten.

Toen ik eenmaal zag hoe indringend en diepgeworteld deze ingesleten gedachten waren, nam ik het op me ze te transformeren. Ik begon met het affirmeren van de veranderingen die ik wilde invoeren, met de focus op liefde voor, en acceptatie van mijzelf. Ik ging affirmaties opschrijven, uitspreken en door het hele huis verspreiden op kleine papiertjes waarop ik had geschreven:

HET IS GEMAKKELIJK EN LEUK OM
MIJN GEDACHTEN TE VERANDEREN.
IK VIND HET FIJN OM MIJN
OCHTENDRITUEEL TE VERBETEREN.

HET IS HEERLIJK OM OP EEN
AARDIGE EN LIEFDEVOLLE MANIER
MET MEZELF TE PRATEN.

Ik plakte zelfs een briefje in de douche met de tekst:

IK WORD DE HELE DAG
OVERSPOELD MET GOEDE GEDACHTEN!

Nadat ik een heleboel affirmaties had toegepast die Louise en ik in ons laatste gesprek hadden besproken, begon ik al binnen een paar weken veranderingen op te merken. De nieuwe gedachten vervingen de oude en mijn ochtenden werden steeds rustiger en aangenamer. Ik programmeerde een veel beter begin van de dag en het voelde goed... *echt* goed.

Louise en ik besluiten om voor het avondmaal naar een restaurant in de buurt te wandelen. Terwijl we op ons eten wachten praat ik haar bij over wat er thuis is gebeurd – over mijn nieuwe gewaar zijn en hoe ik mijn leven sinds onze laatste ontmoeting heb bijgesteld.

‘Dat is goed’, zegt ze. ‘Je gaat opletten. Het is nodig ons bewust te worden van de dingen die we de hele dag door tegen onszelf zeggen. Het is belangrijk om te gaan luisteren. Als je merkt dat je iets

vaker dan drie keer zegt, zeg je het waarschijnlijk heel vaak. Voor sommige mensen kan ‘O, shit’ een vast thema vormen. Wanneer je grip krijgt op je dag, krijg je grip op je leven.’

Die ervaring kende ik zelf beslist.

‘Laten we het hebben over hoe we de dag creëren,’ stelt Louise voor. ‘Je kunt beginnen met aandacht schenken aan de manier waarop je thuis weggaat.

- Wat denk je of zeg je als je de voordeur opent om naar buiten te gaan?
- Wat zeg je als je de deur dichtdoet?
- Wat zeg je tegen jezelf als je de trap affloopt of in de auto stapt?
- Begroet je de dag blij en enthousiast, of bezorgd en gestrest?

Het moment dat je je huis verlaat is een geweldig moment om je dag te plannen, om te programmeren wat jij wilt dat er gebeurt in plaats van dat over te laten aan het toeval.’

Ik denk na over mijn gewoontes en zie dat ik in elk geval niet gewend ben mijn dag te programmeren. Integendeel – meestal loop ik de trap af naar de garage met de vraag, of ik wel of niet dingen heb uitgedraaid, of alles heb weggezet waar mijn kat in zou kunnen kruipen als ik weg ben. Terwijl ik de auto in stap neem ik in mijn hoofd een lijst door van alle boodschappen en de tussenhaltes die ik moet aandoen zodat ik een sluiproute kan plannen om het verkeer te mijden.

‘Laten we autorijden als voorbeeld nemen van een manier om de dag anders te beginnen,’ stelt Louise voor. ‘Beschouw je auto in de allereerste plaats als je vriend. Je moet er vriendelijk mee praten. Ik zeg vaak: “Hallo schat, hoe is het met je, fijn om je weer te zien. We gaan een leuk ritje maken naar kantoor.” Je kunt je auto zelfs een naam geven – zoals ik heb gedaan. En als ik van huis wegga, affineer ik:

IK HEB ALLEMAAL GOEDE CHAUFFEURS
OM ME HEEN, EN IK STUUR LIEFDE
NAAR ALLE AUTOMOBILISTEN OP DE WEG.

Als ik onderweg ben wil ik graag voelen dat er overal liefde is.’

Louise noemt andere affirmaties die je kunt gebruiken als je rijdt, en ik schrijf ze snel op:



MIJN AUTORIT VERLOOPT
GEMAKKELIJK EN MOEITeloos.



MIJN AUTORIT GAAT SOEPEL,
EN SNELLER DAN IK VERWACHT.



IK VOEL ME LEKKER IN DE AUTO.



IK WEET DAT DIT EEN MOOIE RIT WORDT
NAAR KANTOOR [OF NAAR SCHOOL,
DE WINKEL, ENZOVOLTS].



IK ZEGEN MIJN AUTO MET LIEFDE.



IK STUUR LIEFDE NAAR IEDEREEN
DIE OP DE WEG ZIT.

Wat een manier om te reizen! Ik luister naar Louise's affirmaties voor autorijden en denk na over het idee om liefde te sturen naar iedereen op de weg. Stel je wederom een wereld voor waarin elke chauffeur dat doet. Het lijkt misschien een raar idee, maar toch raak ik geïnspireerd door een visioen van de toekomst – een wereld waarin elk mens zijn eigen spirituele aard begrijpt en daarom de creatieve kracht van zijn geest gebruikt om de wereld te vullen met

goede intenties. Aangezien gedachten de werkelijkheid beïnvloeden kun je je wel indenken hoe de planeet zou veranderen. Misschien is dit visioen toch niet zo vergezocht...

De erkenning dat het ertoe doet wat we uitzenden naar de wereld betekent dat onze energie invloed heeft en mogelijkheden biedt; het betekent ook dat het effect heeft als je je kinderen – en alle kinderen op school – zegent als je ze naar school brengt. Het heeft effect als je liefde stuurt naar de postbode of de winkelbediende. Het heeft effect als je de intentie hebt om er een geweldige dag van te maken met je collega's op het werk. Al deze eenvoudige, persoonlijke acties houden de belofte in dat de wereld een betere plek wordt door onze energie goed te richten.

‘Er zijn zoveel gelegenheden om je hoofd elke dag met goede gedachten te vullen,’ zegt Louise. ‘En het kan zo simpel zijn. Je hoeft, als je bezig bent, alleen maar dingen tegen jezelf te zeggen als:



IK HOU VAN MIJN LEVEN.



IK HOU VAN DEZE DAG.



HET LEVEN HOUDT VAN MIJ.



IK VIND HET FIJN ALS DE ZON SCHIJNT.



HET IS HEERLIJK OM DE LIEFDE
IN MIJN HART TE VOELEN.



ALLES WAT IK DOE MAAKT ME BLIJ.

Deze gedachten zullen je hele nieuwe ervaringen brengen.'

Louise en ik besluiten om samen te brainstormen over hoe je de hele dag met positieve gedachten kunt vullen. De volgende ideeën kwamen bij ons op:

In de keuken:

Louise vertelt me: 'Onder het koken bedank ik altijd mijn fornuis dat hij het zo goed doet.' Dus als *jij* in de keuken bezig bent maak er dan een gewoonte van om je keukenspullen te bedanken. Bedank je vaatwasser, de blender, je theepot, de koelkast, enzovoorts, en gebruik deze affirmaties als je bezig bent:



HALLO KEUKEN, JE BENT MIJN
VOEDINGSCENTRUM. IK BEN HEEL BLIJ MET JE!



JIJ EN AL JE APPARATEN HELPEN ME
ZO GEWELDIG OM GEMAKKELIJK HEERLIJKE,
VOEDZAME MAALTIJDEN KLAAR TE MAKEN.



ER IS EEN OVERVLOED AAN GOED,
GEZOND ETEN IN MIJN KOELKAST.



IK MAAK MET GEMAK EEN HEERLIJK,
VOEDZAAM MAAL KLAAR.



IK WORD VROLIJK VAN JOU.
IK HOU VAN JE.

Tijdens het eten:

Aangezien we allemaal moeten eten, kun je bij elke maaltijd positieve affirmaties gebruiken:



IK BEN ZO DANKBAAR VOOR DIT HEERLIJKE ETEN.



IK ZEGEN DEZE MAALTIJD MET LIEFDE.



IK VIND HET FIJN OM VOEDZAAM
EN LEKKER ETEN UIT TE KIEZEN.



HET HELE GEZIN GENIET VAN DEZE MAALTIJD.



DE MAALTIJD IS EEN TIJD OM PLEZIER TE MAKEN.
LACHEN IS GOED VOOR DE SPIJSVERTERING.



HET IS FIJN OM GEZONDE
MAALTIJDEN TE PLANNEN.



MIJN LICHAAM IS BLIJ MET DE
MANIER WAAROP IK HET PERFECTE
VOEDSEL KIES VOOR ELKE MAALTIJD.



IK BEN ZO BLIJ DAT IK GEZONDE VOEDING
KAN UITKIEZEN VOOR MIJN GEZIN.



MAALTIJDEN ZIJN GELUKKIGE TIJDEN.



IN DIT HUIS VERLOPEN ALLE
MAALTIJDEN HARMONIEUS.



WĒ KOMEN BLIJ EN LIEFDEVOL BIJ ELKAAR.



WĒ ZIJN DOOR HET GEZONDE ETEN GOED
VOORBEREID OP DE DAG DIE VOOR ONS LIGT.



DE KINDEREN VINDEN HET HEERLIJK
OM NIEUWE DINGEN UIT TE PROBEREN.



MIJN LICHAAM GENEEST EN WORDT
STERKER MET ELKE HAP DIE IK NEEM.

Als je de was doet:

Kies drie of vier van je favoriete affirmaties uit dit boek, plak ze op de wasmachine of op de droger, en herhaal ze voor jezelf als je de was doet.

De hele dag door:

Neem dertig seconden de tijd om je schouders te ontspannen en je ogen te sluiten. Haal diep adem door je neus en tel tot vier. Houd je adem twee tellen vast, en adem dan vier tellen langzaam uit door je neus. Open je ogen en stuur een liefdevolle gedachte naar iemand.

Maak er bovendien een gewoonte van om jezelf tussen de bedrijven door twee vragen te stellen:

- Hoe kan ik mijzelf gelukkig maken op dit moment?
- Welke gedachten maken me blij?

Als je achter de computer zit:

Maak van de wachtwoorden op je computer positieve affirmaties. Ik vertel Louise over een vriend die hiermee begon na een moeilijke scheiding. Hij beseft dat veel van zijn wachtwoorden geassocieerd waren met zijn ex, dus maakte hij er krachtige boodschappen van. Stel je eens voor hoe goed je je zou voelen als je inlogde met 'ikhouvanhetleven' als wachtwoord.

Thema's:

'Je kunt ook affirmaties bedenken om iets nieuws te leren of om aan een bepaald levensthema te werken,' voegt Louise eraan toe. 'Ik weet nog dat ik jaren geleden briefjes ophing met affirmaties als:

IK GEDIJ BIJ ALLES WAT IK DOE.

MIJN INKOMEN GROEIT GESTAAG.

Ik ben heel visueel, en het was goed om ze elke dag te zien. Na een tijdje werden ze werkelijkheid.'

Dus moeten we overal waar we kunnen affirmaties tussen schuiven?

'Er is altijd tijd voor een affirmatie,' zegt ze met een knipoog. 'Ik heb zelfs een affirmatie op mijn toilet hangen met de tekst:

IK ZEGEN EN KOESTER IEDEREEN
IN MIJN WERELD, EN IEDEREEN IN MIJN
WERELD ZEGENT EN KOESTERT MIJ.

Die hangt daar al heel lang.'

Louise en ik genieten van een ontspannen maaltijd; als we klaar zijn lopen we weer naar huis en besluiten om er vroeg in te duiken.

Ik word uitgerust wakker en loop naar de keuken om een kopje thee te zetten terwijl ik zachtjes voor mezelf een paar affirmaties herhaal. Ik zit op een sofa in de woonkamer te wachten tot de zon opkomt achter een bergketen in de verte. Het is hier zo comfortabel.

Even later komt Louise binnen met een van de boeken die ze naast haar bed heeft liggen – Alan Cohen's *A Deep Breath of Life*. Ze geeft het aan mij en zegt: 'Dit is het boek waar ik het bij ons laatste gesprek over had. Kijk maar eens.' Wanneer ik het opensla geeft ze me de aanwijzing om een willekeurige bladzijde op te slaan en te zien wat het boek me te zeggen heeft. Dan gaat ze weer.

Ik sluit mijn ogen, haal diep adem, en sla een bladzijde op in het midden van het boek. Meteen voel ik een rilling als ik de titel lees van het fragment van de dag: *‘Een plaats voor God.’* Het trefwoord gaat over het creëren van een huisaltaar – een plaats waar Gods aanwezigheid kan worden herdacht en geëerd. De synchroniciteit ervan raakt me, want ik ben de afgelopen maand met mijn man aan het overleggen geweest over de inrichting van een altaar in een klein kamertje in ons huis – iets wat ik erg heb gemist sinds we zijn verhuisd, want in ons vorige huis hadden we er een. Ik zie deze passage in Alan’s boek als een duidelijk teken dat ik er een prioriteit van moet maken.

Ik ga naar Louise die bij haar keukeneiland staat en maak een opmerking over het aantal zithoekjes in haar appartement. ‘Het is belangrijk om aandacht te besteden aan de inrichting van onze woon- of werkomgeving – plaatsen waar we in ons leven veel tijd doorbrengen,’ legt ze uit. ‘Ik hou ervan om op verschillende plekken te zitten en andere uitzichten te hebben. Ik heb een *chaise longue* in mijn slaapkamer om op te lezen, en een bank bij het raam om na te denken. Ik heb voor zitruimte gezorgd in de tuin, de keuken, de woonkamer en de slaapkamer. Ik heb zelfs een gemakkelijke zitplek geregeld voor wanneer ik met mijn assistente Shelly aan het werk ben op haar kantoor.’

Het is duidelijk dat Louise alles in haar leven met intentie *en* aandacht voor detail organiseert. Ik heb jarenlang mijn omgeving maar zo’n beetje verdragen, omdat ik vond dat ik me niet kon ver-

oorloven de boel te veranderen, óf omdat ik zo uitgeput en overspoeld was dat ik er geen energie voor had. Toen ik net begonnen was met mijn opleiding tot coach benadrukte mijn eerste mentor hoe belangrijk het is om te leven en te werken in een omgeving die je stimuleert. Toen pas ging ik het idee serieus nemen. Ik ruimde de troep op, hield mijn huis en kantoor netjes en geordend, en deed alles weg wat ik niet mooi vond of nodig had.

Maar Louise's aandacht voor details – dat ze ervoor zorgt dat elk uitzicht aangenaam is, of het nu vanaf haar bureau of bijvoorbeeld haar keukentafel is – tilt dit idee naar een ander niveau. Soms is er maar een kleine verandering nodig om jezelf een grootse boodschap te sturen die zegt: *'Ik hou van je, en ik zorg voor alles wat je nodig hebt.'*

Louise leidt me rond op de bovenverdieping van haar huis waar de kantoorruimtes zijn. Wanneer we haar kantoor binnengaan zie ik dat er drie affirmaties op strategische plaatsen om haar bureau zijn gezet, en dat er een soort make-up spiegel vastgemaakt is aan de accordeonlamp bij haar computer. 'Doe je hier je make-up?' vraag ik.

Louise kijkt me een beetje verbaasd aan. 'Waarom zou ik make-up opdoen aan mijn bureau? Die is voor spiegelwerk. Ik heb ze overal in huis zodat ik mezelf elk moment van de dag positieve boodschappen kan geven.'

In Louise's gezelschap voel je je nooit al te lang in verlegenheid gebracht. Haar liefdevolle, niet-veroordelende manier van doen

zorgt ervoor dat je niet voor gek hoeft te staan. Dus ik voel me maar een klein beetje dom en vraag haar om me meer te vertellen over de manier waarop ze haar spiegels gebruikt.

‘Spiegelwerk doen is héél erg belangrijk,’ antwoordt ze. ‘Je hebt maar een seconde nodig om te zeggen: “*Ha meid,*” of “*Je ziet er goed uit,*” of “*Wat is dit leuk, hè!*” Het is zó belangrijk om jezelf de hele dag door kleine positieve boodschappen te geven. Hoe vaker we spiegels gebruiken om onszelf complimenten te geven, goed te keuren, of te ondersteunen op moeilijke momenten, des te dieper en fijner de relatie die we met onszelf ontwikkelen wordt. De spiegel moet een kameraad worden, een vriend in plaats van een vijand.’

Ik weet nog dat het idee om je eigen beste vriend te worden me ooit als een rare propagandaleus in de oren klonk, maar nu weet ik dat het cruciaal is. We zijn meestal zo hard voor onszelf. Nu ik terugkijk op mijn eigen leven kan ik zien dat ik jarenlang onterecht heb gedacht dat ik mijzelf kon motiveren om positieve veranderingen door te voeren door mezelf hard aan te pakken – de oude ‘schop-onder-je-kont’-mentaliteit. Nu kan ik zien wat die mentaliteit echt is – een manier om beperkende overtuigingen die ons bang en gevangen houden te *versterken*.

Toen ik spiegelwerk ging integreren in mijn leven, leerde ik waardevolle lessen over wat het betekent om voor mezelf op te komen, in welke situatie dan ook. De laatste jaren heeft de gewoonte om in een spiegel te kijken en op een vriendelijke, liefdevolle en ondersteunende manier tegen mezelf te praten een enorme impact

gehad op mijn relatie met mezelf. Ik ben gaan beseffen – *echt beseffen* – dat ik een betrouwbare vriendin in mijzelf heb en dat ik achter mijzelf blijf staan, wát ik ook doe, met fouten en al. Deze praktijk heeft me de vrijheid gegeven om buiten mijn comfortzone te stappen en mijn leven op nieuwe en interessante manieren te verruimen.

‘Als er in je leven iets goeds gebeurt ga je naar de spiegel en je zegt:

DANKJEWEL, DANKJEWEL, DAT IS GEWELDIG!
DANKJEWEL DAT JE DIT HEBT GEDAAN.

vervolgt Louise. ‘En als er iets vreselijks gebeurt ga je ook naar de spiegel en je zegt:

HET IS GOED, IK HOU VAN JE.
DIT GAAT VOORBIJ MAAR IK HOU
VAN JE, EN DAT IS VOOR ALTIJD.

We moeten onszelf met onze woorden *steunen* in plaats van onderuithalen. Dat doen we namelijk al veel te vaak – dat is de stem van iemand anders die we hoorden toen we nog een kind waren.’

O ja, de stem van de ‘geïnternaliseerde ouder’ – de voogden of autoriteiten uit ons verleden die hun eigen angst of zelfhaat op ons projecteerden. Velen van ons kregen in onze jeugd bijvoorbeeld alleen te horen wat we niet goed deden, of we leerden onze talenten en vaardigheden bagatelliseren om onszelf te beschermen, om niet te horen te krijgen dat we ‘naast onze schoenen gingen lopen’. De

neiging om groei te bevorderen met constante kritiek is universeel, en uiteindelijk nemen we deze strenge stemmen in ons op en eigenen we ze ons toe. Overigens deden onze ouders hetzelfde. De kritische stemmen zijn per generatie bepaald, en als we ernaar luisteren en eraan gehoorzamen, weerhouden we onszelf om uitdrukking te geven aan ons volledige potentieel.

‘Daarom moet je je eigen grootste *cheerleader* zijn,’ zegt Louise. ‘Je kunt niet verwachten dat anderen dat doen. Als je een cheerleader bent voor jezelf, is het gemakkelijker om nieuwe dingen uit te proberen.’

Na onze spiegelles brengt Louise me weer naar beneden, waar we verdergaan met ons gesprek over hoe je grip kunt krijgen op de dag. Ik pak mijn recorder en laptop en zet ze op het kookeiland in de keuken waar ik Louise kan zien terwijl ze het ontbijt klaarmaakt. Ik wil met haar praten over het meenemen van je bewustzijn en goede intenties naar het werk. De meesten van ons brengen daar immers zo’n groot deel van ons leven door. En daar krijgen we volop kansen om negatieve gedachten het hoofd te bieden en om positieve gedachten en daden in praktijk te brengen. Louise heeft heel wat te melden over dit onderwerp.

‘Ik schreef jaren geleden een stuk over het zegenen van ons werk, en daarin gaf ik wat positieve tips die mensen kunnen gebruiken om zich beter te voelen over hun baan,’ vertelt ze. ‘Ik heb in de loop der jaren heel vaak gezien dat mensen de kwaliteit van hun werkdag verbeterden, ongeacht of ze zich bedrukt, verveeld, gefrustreerd of

niet gewaardeerd voelden.

‘*De krachtigste methode* die ik je kan meegeven om elke situatie te transformeren, is de kracht van het *zeggen met liefde*,’ zegt ze nadrukkelijk. ‘Waar je ook werkt of hoe je je daar ook voelt, zegen het met liefde. Ik bedoel dit letterlijk. Denk niet alleen maar vage positieve gedachten. Zeg liever:

IK ZEGEN DEZE BAAN MET LIEFDE.

Vind een plek waar je dit hardop kunt zeggen – er zit zoveel kracht in het uitspreken van je liefde. En hou het daar niet bij. Zegen alles op je werkplek met liefde: de apparatuur, de meubels, de machines, de producten, de klanten, de mensen met en voor wie je werkt, en alles wat je associeert met je werk. Het doet wonderen.’

Ik neem even de tijd om na te gaan wat ik op mijn eigen kantoor zou kunnen zegenen, de kleine dingen die me elke dag dienen – mijn heerlijke bureau, mijn computer, de ramen die een prachtige omlijsting vormen voor een even mooi uitzicht, of de pennen waar ik de hele dag mee schrijf. Dan denk ik aan de grotere, belangrijker zaken: mijn assistenten, Chris en Nicole, zulke aardige en liefdevolle vrouwen; mijn lieve boekhouder Robin, die met elk detail gracieus en soepel weet om te gaan; en mijn webmaster Terry, die inderdaad meesterlijk is in wat ze doet. Ik voel me bevoorrecht om samen te kunnen werken met mensen die ik respecteer en bewonder, omdat ik uit ervaring weet dat werkrelaties behoorlijk moeilijk kunnen zijn. Ik heb in de loop der jaren als coach duizenden verzoeken gekregen

om hulp bij het omgaan met ontevreden collega's, werknemers of werkgevers – dus vraag ik Louise naar haar gedachten over deze relaties.

‘Als je het moeilijk hebt met iemand op je werk kun je je gedachten gebruiken om de situatie te veranderen,’ antwoordt ze. ‘Affirmaties werken hierbij heel goed. Probeer:

IK HEB EEN HEERLIJKE RELATIE MET
IEDEREEN OP MIJN WERK, INCLUSIEF.....

Elke keer als je aan die persoon denkt herhaal je de affirmatie. Onderweg naar je werk affirmeer je dingen als:

IK BEN OMRINGD DOOR GEWELDIGE
COLLEGA'S. IK VIND HET GEWOON
HEERLIJK OM AL MIJN COLLEGA'S
OM ME HEEN TE HEBBEN. WE
HEBBEN ZOVEEL PLEZIER SAMEN.

Ongeacht wat er aan de hand is blijf je dit zeggen. En als je merkt dat je iets anders zegt, stop je daarmee en zegt: “*Nee, nee, nee, ik heb een heerlijke relatie met al mijn collega's.*” Elke keer als je aan hen denkt, vooral aan degenen waar je moeite mee hebt, richt je je op wat er goed aan hen is in plaats van fout. Het zal je verbazen hoe die relatie verbetert. Ik heb dingen gezien die je niet voor mogelijk houdt. Zeg gewoon de woorden, en laat het Universum de uitwerking regelen.’

Ik vraag Louise of ze een voorbeeld uit haar eigen leven kan opdiepen dat zo'n wonder kan illustreren, als het gaat om een goede relatie met collega's. Ze heeft een geweldig verhaal bij de hand.

'Ik weet nog dat ik jaren geleden een cliënt had die George heette, en die een nieuwe baan zou krijgen – hij was pianist in een nachtclub. Tijdens onze eerste ontmoeting zei hij: "Ik ben blij met mijn nieuwe baan, maar het enige probleem is dat de baas een vreselijke reputatie heeft bij zijn werknemers. Iedereen is bang voor hem. Ze verbergen zich voor hem, en sommige mensen vertellen me zelfs dat ze hem haten. Ik vraag me af wat ik ermee aan moet."

Dus zei ik tegen hem: "Oké, ten eerste: als je naar het gebouw loopt, zegen je het met liefde. Als er liften of deuren zijn, zegen je ze met liefde. Als je een kleedkamer hebt, zegen je die met liefde. Zegen de hele plek met liefde, inclusief alle werknemers die er werken, en affirmeer dat je een fantastische relatie hebt met je baas. Blijf affirmeren:

IK HEB EEN FANTASTISCHE RELATIE MET MIJN BAAS.

En elke keer dat je het gebouw verlaat blijf je het zegenen met liefde."

Zes weken later kwam hij weer bij me en zei: "Iedereen staat verbaasd. De baas is echt op mij gesteld. Hij komt altijd naar me toe en dan zegt hij: 'Ha George, hoe gaat het? Je doet het geweldig.' En hij stopt me zelfs af en toe briefjes van twintig toe (wat in die tijd een

hoop geld was). Alle andere werknemers staan versteld. Ze vragen me steeds: ‘Wat doe je toch in vredesnaam?’”

Je ziet: het werkte voor George. De baas was vervelend tegen alle andere mensen, maar geweldig voor hem.’

Terwijl ik naar Louise’s verhaal luister realiseer ik me dat dit een goed voorbeeld is van hoe gemakkelijk het is om mee te gaan in het verhaal van anderen. Net als George stappen we in iets nieuws – een baan, een buurt, een vrijwilligersgroep, of een klas – en gaan dan mee in de verhalen van de mensen waar we ons bij aansluiten, in plaats van de ervaringen te programmeren die we het liefst zouden willen.

Zoals Louise uitlegt: ‘Soms nemen we onze geschiedenis met ons mee. Als je bijvoorbeeld een hekel hebt aan de baan die je nu hebt, bestaat het gevaar dat je dat gevoel met je meeneemt als je verhuist naar een nieuwe baan. Hoe goed je nieuwe baan ook is, je kunt er al gauw ook een hekel aan krijgen. Alle gevoelens en gedachten die je in je hebt worden meegenomen naar de nieuwe plek. *Als je in een wereld van onvrede leeft zul je die overal vinden, waar je ook gaat of staat. Alleen door je bewustzijn te veranderen zul je positieve resultaten in je leven gaan zien.*

Als je een enorme hekel hebt aan je huidige baan, probeer dan deze affirmaties:

IK HOU ALTIJD VAN HET WERK DAT
IK DOE. IK HEB EEN GEWELDIGE BAAN
EN IK WORD ALTIJD GEWAARDEERD.

Als je dat doet zal je volgende baan een goede baan zijn waar je echt van kunt genieten. Door dit voortdurend te affirmeren creëer je een nieuwe persoonlijke wet voor jezelf, en het Universum zal daar met gelijke munt op reageren. Het gelijke trekt het gelijke aan, en het Leven zoekt altijd naar manieren om je goede dingen te leveren, als je het toelaat.

Als je graag een nieuwe baan wilt probeer dan, behalve het zegenen van je huidige baan, deze affirmatie:

IK LAAT DEZE BAAN LOS
VOOR DE VOLGENDE PERSOON, DIE
ER ERG BLIJ MEE ZAL ZIJN.

Deze baan was indertijd ideaal voor jou. Nu is je gevoel van eigenwaarde gegroeid, en ben je klaar om verder te gaan, op weg naar iets beters. Je affirmaties zijn:



IK HEB EEN BAAN WAARIN IK GEBRUIK
KAN MAKEN VAN AL MIJN CREATIEVE
TALENTEN EN VERMOGENS.



DEZE BAAN GEEFT ME DIEPE VOLDOENING, EN
IK GA ELKE DAG MET PLEZIER NAAR MIJN WERK.



IK WERK VOOR MENSEN
DIE ME WAARDEREN.



HET GEBOUW WAAR IK WERK IS
LICHT, HELDER EN FRIS;
EN VOL ENTHOUSIASTE MENSEN.



MIJN NIEUWE BAAN BEVINDT ZICH
OP DE PERFECTE LOCATIE EN
IK VERDIEN ER GOED; DAARVOOR
BEN IK ZEER DANKBAAR.'

Dus we creëren onze goede omstandigheden door eerst in ons hoofd goede omstandigheden voor onszelf te creëren?

'Ja, je kunt beter degene zijn die de positieve affirmaties doet en zijn vrienden over hun problemen hoort vertellen, dan de vriend zijn die de problemen *heeft*. Met elke gedachte die je denkt schep je levenservaringen voor jezelf – en als je dat eenmaal beseft kun je zoveel meer doen met je leven.'

We besluiten om even te pauzeren, omdat we ons klaar moeten maken voor het programma van die dag. We gaan naar het Hay House hoofdkantoor in Carlsbad, iets ten noorden van San Diego, voor een lunchvergadering en bezoeken aan de werknemers.

Louise en ik lopen naar de garage, naar haar auto. Zodra ik op de passagiersstoel plaatsneem moet ik grinniken om de affirmatie die op het dashboard is geplakt:

LACH MET JE LEVER.

Ik stel me even een gigantische gele *smiley* voor die over mijn lever is geplakt, die hem gelukkig en gezond houdt.

Onderweg naar Hay House draai ik het gesprek om van werknemer zijn naar werkgever zijn. Ik vraag of er manieren zijn om de werkplek positief te beïnvloeden als jij degene bent die de kar trekt.

‘Als je werkgever bent is het zo belangrijk om je werknemers te bedanken,’ vertelt ze me. ‘Mensen vinden het fijn om af en toe kleine briefjes te krijgen of een omhelzing, of een vorm van erkenning voor een karwei dat goed is afgerond. Iedereen voelt zich daar goed bij.’

Dus het oude idee van ‘heersen met een ijzeren vuist’ werkt niet? vraag ik met gespeelde ernst.

‘*Nooit!* Ik begrijp bazen niet die denken dat als ze gaan schreeuwen, hun werknemers beter werk zullen leveren. Dat zullen ze niet, omdat ze daardoor bang of wrokkig zijn, en je kunt geen goed werk

leveren als je je zo voelt. Als je de baas bent dien je je bewust te zijn van wat je doet met je werknemers. “Ik zal ze eens even harder laten werken!” zorgt er niet voor dat mensen *harder* werken, maar dat ze *banger* werken.’

Het is me duidelijk dat Louise heel veel geeft om de mensen in dienst van haar bedrijf. Wanneer we bij haar kantoor aankomen, is een van de eerste dingen die ze op de agenda heeft staan: een bijdrage leveren aan een afscheidsvideo voor een werknemer die Hay House gaat verlaten, na vele jaren in dienst te zijn geweest. Ik vraag haar wat ze gaat zeggen.

‘Ik ben van plan het volgende te zeggen: “We houden van je. We zien je graag een schitterend leven tegemoet gaan. Dankjewel dat je hier was. Je hebt ons echt goed geholpen. Ga verder met je leven en beleef allerlei nieuwe avonturen”,’ antwoordt ze. ‘Ik zeg vaak via een briefje:

MOGE JE LEVEN ZICH BLIJVEN ONTWIKKELEN EN UITBREIDEN.

Wie zou zich niet energiek of gekoesterd en vol vertrouwen voelen met dit soort boodschappen van z’n baas? Wie zou niet hard willen werken en bijdragen aan het succes van het bedrijf? Constante positieve feedback is een zeldzaamheid op de werkplek. Velen van ons hebben nooit bevestiging gekregen tijdens hun jeugd, dus komt het niet eens bij ons op om die wel aan anderen te geven nu we volwassen zijn.

Mijn eerste levenscoach was een doordrammer als het ging om de ondersteuning van cliënten. Hij liet me een paar indexkaarten ophangen op mijn bureau met op elke kaart de tekst:

BEVESTIG! KEUR GOED! BEKRACHTIG!

Hij wilde mij er constant aan herinneren dat ik garant moest staan voor de kracht en het succes van mijn cliënten. Het is uiteraard een vaardigheid die ontwikkeld en in praktijk gebracht moet worden – vooral door werkgevers. Ze hebben zoveel te winnen bij deze dagelijkse gewoontes.

Op Hay House leidt Louise me rond, en ik geniet ervan de gezichten te zien van de mannen en vrouwen waarmee ik werk, en van wie ik de meesten tot nu toe alleen ken via de telefoon of de e-mail. Er werken bij dit bedrijf zoveel goede mensen die zich inzetten voor de producten die ze in de wereld zetten – boeken, evenementen, online-programma's, films en andere middelen die zo'n doorslaggevende positieve uitwerking hebben op hun klanten.

Louise en ik hebben de hele middag vergaderingen en gesprekken, en ze blijft steeds een positieve, opgewekte houding uitstralen. Ik kan er niet over uit hoeveel energie ze heeft op haar 84ste!

Aan het eind van de dag loop ik even binnen om afscheid te nemen van mijn productieteam bij *Hay House Radio*. Hun kantoren liggen in de buurt van de receptie van het gebouw, en ik houd intussen in de gaten of Louise eraan komt, die ik bij de voordeur zal treffen.

Ik sta in de studioruimte en zie haar de hoek om komen, diep in

gesprek met een werknemer – een jonge man van zo op het oog begin dertig. Ze beëindigen hun gesprek, en ik zie hoe ze hem omhelst en zegt: ‘Ik hou van je.’ Ik schud mijn hoofd en vraag me af: *welke baas in het Amerikaanse bedrijfsleven doet zoiets?*

Thuiskomen aan het eind van een werkdag heeft zo zijn eigen gedachtepatronen. Dus rondt Louise op de terugweg naar huis onze dagplanning af. ‘Weer moeten we onszelf afvragen:

- Hoe voel ik me als ik thuiskom?
- Hoe voel ik me als ik mijn partner, mijn kinderen of mijn huisgenoot zie?

Ik weet nog dat ik, lang geleden, bij een vriendin was die haar man meestal begroette met een bericht over de meest recente rampspoed, en toen ik haar zo bezig zag dacht ik: *waarom doe je dat?* Toen ik getrouwd was begroette ik mijn man als hij binnenkwam altijd met een omhelzing en een kus en zorgde ik dat hij zich welkom voelde. Maar mijn vriendin gaf haar man alleen slecht nieuws – het toilet deed het niet of de kinderen hadden zich misdragen. Dat nieuws had best even kunnen wachten en meegedeeld kunnen worden ná: “Hallo schat, ik hou van je. Hoe was je dag?”

Net als bij het begin van de dag, toen we van huis gingen, zouden we onze aandacht moeten vestigen op de dingen die we denken als we thuis komen. Neem even tijd om jezelf te vragen:

- Hoe voel ik me als ik mijn auto parkeer?

- Hoe voel ik me als ik naar de voordeur loop?
- Wat is het eerste wat ik tegen anderen of mijzelf zeg als ik naar binnen ga?

Louise heeft uiteraard een paar affirmaties voor als je naar de deur loopt:



GOEDENAVOND HUIS, IK BEN ER WEER.



IK BEN ZO BLIJ HIER WEER
TE ZIJN. IK HOU VAN JE.



LATEN WE SAMEN EEN FIJNE AVOND HEBBEN.



IK KIKK ERNAAR UIT MIJN GEZIN WEER TE ZIEN.



WE HEBBEN HET VANAVOND HEERLIJK SAMEN.



DE KINDEREN HEBBEN HUN HUISWERK
BINNEN DE KORTSTE KEREN AF.



ETEN KOKEN GAAT BIJNA VANZELF.

‘Kijk je uit naar je avond thuis?’ vervolgt Louise. ‘Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?’

- Waar denk je aan als je eten kookt of een afhaalmaaltijd haalt?
- Is het eten iets fijns, of is het iets wat je frustreert of ergert?
- Pak je het slechtst mogelijke – snelle of bewerkte – voedsel, of neem je eten dat je echt voedt?
- Hoe praat je tegen jezelf als je schoonmaakt?
- Zie je ernaar uit naar bed te gaan?’

Ik glimlach zodra ik haar laatste vraag hoor. Ik zie er altijd naar uit om te gaan slapen. Als mijn werkdag voorbij is, ruim ik mijn bureau op, ik maak plannen voor de volgende ochtend, en ik doe de deur dicht. Het is belangrijk om de werkdag duidelijk af te sluiten.

Als het tijd is om te gaan slapen beschouw ik mijn slaapkamer als een heiligdom – een plaats van verjonging en genezing. Als iemand

me vraagt naar mijn succesformule staat een goede nachtrust altijd bovenaan mijn lijstje. Het doet me goed om minstens acht uur per nacht te slapen, en ik heb er een punt van gemaakt om mijn lichaam te geven wat het nodig heeft om goed uit te rusten.

Ik heb een paar eenvoudige richtlijnen om de benodigde slaap te krijgen:



*Ga elke nacht op dezelfde tijd
(niet te laat) naar bed.*



Houd de tv buiten de slaapkamer.



*Zorg ervoor dat de kamer
donker is en redelijk koel.*



*Eet minstens drie of vier uur
voordat je gaat slapen niet
meer, en neem geen cafeïne.*



Gebruik zacht, comfortabel beddengoed.



*Zorg voor een voorverwarmd bed
(als je een elektrische deken hebt,
zet je die weer uit).*



*Lees een goed boek om
bij in slaap te vallen.*

Ik biecht Louise op dat ik, terwijl ik normaal gesproken alle elektronische spullen uit de slaapkamer weer, af en toe word meegesleept door het nieuws, en zo'n verhaal uiteindelijk op mijn telefoon lees als ik al in bed lig. Ze reageert onmiddellijk: 'Nee, nee, nee! Als je het nieuws bekijkt voordat je gaat slapen neem je al die negativiteit mee naar je droomwereld. Ik ben er zo op tegen dat mensen het nieuws in bed kijken of lezen!'

Maar ik geef er de voorkeur aan mijn nieuws online te lezen, zodat ik zelf kan bepalen wat ik te zien krijg, zeg ik haar. Ik ben erg gevoelig en hou niet van gewelddadig nieuws of verhalen waardoor

ik me hulpeloos of wankel ga voelen.

‘Het maakt niet uit wat voor nieuws het is,’ onderbreekt Louise me. ‘Je moet opletten met wat je in je bewustzijn stopt voordat je gaat slapen. Ik vind dat heel belangrijk.’

Ik word er weer eens aan herinnerd dat goede zelfzorg begint met de zorg voor onze gedachten. We negeren of bagatelliseren zo gemakkelijk vooral de onregelmatige gewoontes die onze emotionele of mentale gezondheid kunnen schaden. Nu ik luister naar Louise’s gepassioneerde betoog dat je jezelf niet voor bedtijd moet blootstellen aan het nieuws, besluit ik meteen ermee te stoppen. Van nu af aan pak ik maar liever een goed boek.

‘Ik ben gek op het lezen van verhalen die mijn hart raken, *human-interest* verhalen of zoiets inspirerends,’ zegt ze. ‘Lezen heeft voorrang boven wat dan ook. Ik kijk sowieso niet veel tv. Voor mij is televisie nieuwerwets – ik ben er niet mee opgegroeid.’

Ik luister vaak naar meditatie-cd’s voordat ik naar bed ga, en val er zelfs wel eens mee in slaap als ze zacht aanstaan. Meestal doe ik een *blissing* – een dankzegging voor de dag en voor wat ik tot stand heb gebracht. Dan begroet ik mijn bed en maak ik me klaar om te gaan slapen. Soms loop ik de dag in gedachten even door, maar niet altijd. De dag is gedaan.’

In voorbereiding op de dagsluiting, en om ons gespreksthema, bewustzijn in het dagelijks leven, af te ronden, vraag ik Louise of ze nog een of ander ritueel uitvoert voordat ze in slaap valt.

‘Ik haal een paar keer diep adem en sluit mijn ogen. Dan zeg ik

op de inademing: *het Leven*, en op de uitademing *houdt van mij*. Ik herhaal dat een paar keer terwijl ik wegdommel:

HET LEVEN HOUDT VAN MIJ,
HET LEVEN HOUDT VAN MIJ,
HET LEVEN HOUDT VAN MIJ.

Dat is inderdaad een prachtige afsluiting...

LEEF BUITENGEWOON!

Lees verder in het boek en leer hoe jij kunt switchen van *overleven* naar *buitengewoon leven*. Laat je inspireren door de wijsheid en ervaringen van de *grande dame* van positief denken: Louise L. Hay. Wordt meegevoerd in de prettige, liefdevolle schrijfwijze van Cheryl Richardson. Maar vooral...

Wanneer je dit boek leest wordt je als het ware opgetild en op een ander bewustzijnsniveau gezet – aangemoedigd en getraind geïnspireerd om je gedachten te beheersen en te sturen naar positiviteit, vrijheid, liefde... zodat je daar niet meer naar hoeft te snakken, maar het daadwerkelijk in je eigen leven kunt creëren. Het is zo simpel...



Verkrijgbaar via boekhandel, spirituele winkels, bol.com en op

WWW.LEEFBUITENGEWOON.NL