

Gezondheid

Vraag en het is gegeven

vitaliteit, welzijn, genezing en de wet van aantrekking

Esther & Jerry Hicks
de Leringen van Abraham



www.vraagenhetisgegeven.nl

Oorspronkelijke titel: Money and the Law of Attraction • Copyright © 2008

Esther & Jerry Hicks

English language publication 2008 by Hay House Inc.

Vertaling: Jörgen van Drunen, behoudens enkele pagina's door Edith Hagenaar

Illustraties: omslag © iStockPhoto.com/Rawpixel,

foto golf © iStockPhoto.com/pfshots

Nederlandse editie © 2017 Palaysia Productions, Amstelveen

ISBN 978-94-92412-27-0

NUR 861, 860, 720

eerste druk

www.sunshineforthesoul.nl

Noot van de uitgever

Delen van dit boek zijn in een andere vertaling eerder gepubliceerd onder de titel *Geld en de Law of Attraction*, maar voor dit boek opnieuw vertaald, volledig gereviseerd en up-to-date gemaakt. Een klein deel van dit boek is eerder verschenen in het boek *Rijkdom*. Dit boek is bovendien aangevuld met nieuwe delen die niet eerder in het Nederlands zijn verschenen.

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 veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet, 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.

Opmerking: in de gedeelten met een dialoog tussen Jerry en Abraham, wordt de naam van de spreker ter wille van de leesbaarheid aan het begin van elk gedeelte herhaald.

De Leringen van Abraham

Het werk van Esther en Jerry Hicks is gebaseerd op de leringen van een non-fysieke bron, die ‘vertaald’ wordt door Esther. Die bron wordt Abraham genoemd. Abraham is niet één identiteit maar een groep van wisselende samenstelling. Daarom gebruiken ze meervoud wanneer ze het over Abraham hebben.

De leringen van Abraham zijn gebaseerd rond een universeel principe, de Wet van Aantrekking, en ze behelzen en verlichten elk aspect van het leven.

Esther noemt Abraham ‘oneindige intelligentie’ en Jerry zegt dat ze een uiting zijn van onvoorwaardelijke liefde.

In de afgelopen twintig jaar hebben Esther en Jerry meer dan 700 boeken, cd’s en dvd’s gemaakt van de leringen van Abraham.

In 2011 heeft Jerry de transitie van het fysieke naar het non-fysieke gemaakt. Het grootste deel van dit boek is geschreven voordat zijn transitie plaatsvond, en is aangevuld met materiaal van Abraham over Jerry, na zijn transitie.

Opmerking van de redactie

Aangezien er niet altijd fysieke woorden bestaan om de niet-fysieke gedachten die Esther ontvangt perfect mee uit te drukken, vormt ze soms nieuwe combinaties van woorden, of gebruikt ze bestaande woorden op een nieuwe manier – bijvoorbeeld door ze met een hoofdletter te schrijven waar je dat normaal gesproken niet zou doen, of ze cursief te plaatsen – om zo een nieuwe manier van kijken naar oude manieren van kijken naar het leven tot uitdrukking te brengen.

Inhoudsopgave

Inleiding – Het leven hoort goed te voelen	7
---	----------

Deel I – Kantelen en positieve aspecten	11
--	-----------

<i>Ik trek al mijn ervaringen zelf aan</i>	<i>12</i>
<i>Ik wist dat de Wet van Aantrekking consistent is</i>	<i>14</i>
<i>Wat bedoelen we met trilling?.....</i>	<i>16</i>
<i>Als ik gezondheid ervaar, vindt gezondheid mij</i>	<i>18</i>
<i>Leef doelbewust door gebruik te maken van je scheppingskracht.....</i>	<i>20</i>
<i>Vertel het verhaal dat je wilt ervaren</i>	<i>21</i>
<i>Elk onderwerp bestaat eigenlijk uit twee onderwerpen.....</i>	<i>22</i>
<i>Welk verhaal vertel ik op dit moment</i>	<i>23</i>
<i>De Kantelmethode.....</i>	<i>24</i>
<i>Ik creëer zelf wat ik ervaar.....</i>	<i>25</i>
<i>Gedachten die afgestemd zijn op de Bron zijn gedachten die... ..</i>	<i>26</i>
<i>Mijn wereld door de ogen van de Bron zien</i>	<i>28</i>
<i>Ik kan er bewust voor kiezen om me beter te voelen</i>	<i>30</i>
<i>Kan ziekte door negatieve emoties worden veroorzaakt?.....</i>	<i>31</i>
<i>Van je slecht voelen naar je goed voelen.....</i>	<i>32</i>
<i>In harmonie met mijn verlangen</i>	<i>33</i>
<i>Wat wil ik, en waarom?.....</i>	<i>34</i>
<i>Ik kan me nu meteen beter voelen.....</i>	<i>36</i>
<i>Aandacht op ongewenste dingen trekt meer ongewenste dingen aan</i>	<i>37</i>
<i>Richt ik mijn aandacht op wat ik wil of op wat ik niet wil?</i>	<i>38</i>
<i>Richt je aandacht op de oplossing, niet op het probleem.....</i>	<i>39</i>
<i>Wat ik wel wil is me goed voelen.....</i>	<i>40</i>
<i>Als ik me slecht voel, trek ik aan wat ik niet wil.....</i>	<i>42</i>
<i>Als je slaapt komt je Energie weer in balans</i>	<i>43</i>
<i>Ik weet hoe ik me wil voelen.....</i>	<i>45</i>
<i>Niets is belangrijker dan je goed voelen.....</i>	<i>47</i>
<i>Mijn Universum is positief en negatief in balans</i>	<i>48</i>
<i>Mijn Universum reageert op mijn aandacht voor... ..</i>	<i>50</i>
<i>De beslissing om je goed te voelen trekt goede gevoelens aan</i>	<i>51</i>
<i>Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik hun pijn niet voel?.....</i>	<i>54</i>
<i>Mijn medeleven is voor niemand van waarde?</i>	<i>57</i>
<i>Geen pijn hebben als een ander pijn heeft</i>	<i>59</i>
<i>Ik ben niet verantwoordelijk voor wat een ander creëert</i>	<i>64</i>
<i>Luisteren naar Innerlijke Begeleiding, of zoeken naar... ..</i>	<i>65</i>

Deel II – Mijn fysieke Wel-Zijn in stand houden	67
--	-----------

<i>Mijn gedachten creëren mijn fysieke ervaring.....</i>	<i>69</i>
<i>Klagen over klagen is ook klagen.....</i>	<i>70</i>

<i>Ik kan me goed voelen in mijn lichaam.....</i>	<i>71</i>
<i>Van woorden leer je niets, van ervaringen wel.....</i>	<i>72</i>
<i>De Wet van Aantrekkingskracht breidt mijn gedachten uit.....</i>	<i>74</i>
<i>15 minuten tot mijn doelbewuste Wel-Zijn.....</i>	<i>76</i>
<i>Ik word niet beperkt door andermans overtuigingen.....</i>	<i>78</i>
<i>Je hebt tijd genoeg om het tot stand te brengen.....</i>	<i>80</i>
<i>Waarom wil ik een perfecte fysieke gezondheid?.....</i>	<i>82</i>
<i>Ik kan vertrouwen op mijn eeuwige Innerlijk Wezen.....</i>	<i>82</i>
<i>Wat is de rol van gedachten bij traumatische letsels?.....</i>	<i>83</i>
<i>Kan een aangeboren ziekte op trillingsniveau worden genezen?.....</i>	<i>85</i>
<i>Veel voorkomende ziekten komen en gaan, maar waarom?.....</i>	<i>86</i>
<i>Ik heb mijn lichaam zich van nature zien genezen.....</i>	<i>87</i>
<i>Houd ik mijn gezondheid in stand als ik mijn aandacht erop richt?.....</i>	<i>89</i>
<i>Wanneer naar de dokter?.....</i>	<i>90</i>
<i>Euforie in de bek van een leeuw?.....</i>	<i>91</i>
<i>Hoe kan iemand die pijn voelt zijn of haar aandacht op... ..</i>	<i>94</i>
<i>Mijn natuurlijke staat is een staat van Wel-Zijn.....</i>	<i>95</i>
<i>Maar kunnen de gedachten van een baby ziekte aantrekken?.....</i>	<i>97</i>
<i>Waarom worden sommige kinderen met een ziekte geboren?.....</i>	<i>98</i>
<i>Hoe zit het met 'ongeneeslijke' ziekten?.....</i>	<i>100</i>
<i>Je aandacht op leuke dingen richten zodat je weer gezond wordt?.....</i>	<i>101</i>
<i>Zorgde het negeren van de ziekte voor de genezing ervan?.....</i>	<i>102</i>
<i>Wat is het effect van vaccinaties op ziekten?.....</i>	<i>104</i>
<i>Hoe zit het dan met artsen, gebedsgenezers en medicijnmannen?.....</i>	<i>104</i>
<i>Je arts als middel om Wel-Zijn te bereiken.....</i>	<i>106</i>
<i>Wat kan ik doen om ze te helpen?.....</i>	<i>107</i>
<i>Maar wat als ze in coma liggen?.....</i>	<i>108</i>
<i>Kan ik een ziekte van mijn oma erven?.....</i>	<i>109</i>
<i>Welke rol spelen de media bij epidemieën?.....</i>	<i>111</i>
<i>Onaangename gevoelens opmerken als ze nog niet zo heftig zijn?.....</i>	<i>113</i>
<i>Zijn artritis en de ziekte van Alzheimer te genezen?.....</i>	<i>114</i>
<i>Zijn beweging en voeding belangrijk voor je gezondheid?.....</i>	<i>116</i>
<i>Wat als een gezond persoon bijna altijd moe is?.....</i>	<i>117</i>
<i>Wat is de belangrijkste oorzaak van ziekte?.....</i>	<i>118</i>
<i>Voorbeelden van mijn verhalen over mijn fysieke gezondheid.....</i>	<i>120</i>

Deel III – Gezondheid, gewicht en de geest..... 125

<i>Ik wil van een gezond lichaam genieten.....</i>	<i>126</i>
<i>Ik wil mijn verlangens en ervaringen op elkaar afstemmen.....</i>	<i>127</i>
<i>Ik hoef mijn lichaam niet met dat van anderen te vergelijken.....</i>	<i>128</i>
<i>Wat als ik mezelf als perfect zou zien?.....</i>	<i>130</i>

<i>Weerstand tegen iets wat ongewenst is, trekt meer van...</i>	130
<i>Als je angstzaadjes plant, kweek je alleen maar meer angst...</i>	132
<i>Trekt aandacht voor ziekte altijd de ziekte aan?</i>	133
<i>Is mijn aandacht voornamelijk gericht op Wel-Zijn?</i>	134
<i>De fysieke symptomen van andere mensen hoeven niet...</i>	136
<i>Hoe kan ik andere mensen beïnvloeden zodat ze gezond blijven?</i>	137
<i>Ik ontspan en slaap mezelf naar Wel-Zijn</i>	138
<i>Wijzen negatieve emoties op ongezonde gedachten?</i>	138
<i>In welke mate heb ik controle over mijn lichaam?</i>	139
<i>Kunnen we met ons bewustzijn nieuw spierweefsel en...</i>	142
<i>Wat als je verlangen sterker is dan je overtuiging?</i>	144
<i>Maar wat als ik in gevaarlijke ziekteverwekkers geloof?</i>	146
<i>Ik word geleid naar datgene wat ik wel leuk vind...</i>	148
<i>Eerst moet ik bereid zijn om mezelf te plezieren</i>	150
<i>Is er een juist moment om te sterven?</i>	151
<i>Een techniek om je lichaamsgewicht onder controle te houden?</i>	154
<i>Kan ik mijn passie ook op het gebied van voeding volgen?</i>	156
<i>Wat zijn mijn overtuigingen met betrekking tot voeding?</i>	157
<i>De mening die andere mensen over mijn lichaam hebben...</i>	159
<i>Voorbeelden van verhalen over mijn lichaam</i>	160

Deel IV – Verlichting is waar het om gaat..... 163

<i>Past dit qua trilling bij elkaar?</i>	164
<i>Je zendt de trilling van de Bronenergie uit</i>	168
<i>Alles was de trilling van gedachten</i>	171
<i>Afgestemd op wie-je-werkelijk-bent?</i>	176
<i>Wat laat jouw verhaal zien?</i>	189

Deel V – Opnieuw opduiken in het Non-Fysieke..... 193

<i>Het gevoel van verlies</i>	199
<i>Er wordt gezegd dat de geboorte een grotere shock is dan de dood</i>	200
<i>Vind hem waar hij nu is</i>	202

Deel VI – Spellen en methodes.....207

<i>Het Wat-als spel</i>	208
<i>Boekje van positieve aspecten</i>	212
<i>Het OmdatSpelletje</i>	214

Cadeaus217

<i>Bonusvraag</i>	218
-------------------	-----

Inleiding door Jerry Hicks

*Het leven hoort
goed te voelen*



Dit boek leert ons dat het leven goed behoort te voelen en dat ons algemene Wel-Zijn onze natuurlijke staat is. Het boek leert ons ook dat ongeacht hoe goed je leven op dit moment is, het altijd beter kan, en dat je zelf de keuze en kracht hebt om je leven mooier te maken. Het boek bevat praktische, filosofisch getinte hulpmiddelen die, als je ze consequent gebruikt, je in staat stellen om meer te ervaren van het welzijn, de gezondheid en het geluk die je geboorterecht zijn. (En ik kan het weten, want ik blijf het maar ervaren. Terwijl ik elke ervaring gebruik om duidelijkheid te scheppen in wat ik wil, en daar de manifestatie telkens van zie, wordt mijn leven steeds mooier.)

Door een reeks toevallige gebeurtenissen – en op een manier die vergelijkbaar is met hoe Jane Roberts informatie van Seth doorkreeg – begon mijn vrouw Esther het materiaal te ontvangen dat nu bekendstaat als de Leringen of het Gedachtegoed van Abraham®.

In 1985, toen dit avontuur met Esther begon, kon ik al voelen dat ik een reactie zou krijgen op mijn verlangen om de Wetten van het Universum beter te begrijpen, en hoe we op natuurlijke wijze en doelbewust in harmonie met deze wetten kunnen leven, zodat we het doel van onze fysieke vorm kunnen vervullen. Op een dag zat ik met Esther bij een cassetterecorder en vuurde ik honderden vragen op Abraham af over grofweg twintig verschillende onderwerpen, voornamelijk op het gebied van praktische spiritualiteit. En toen andere mensen over Abraham hoorden en met ons in contact wilden komen, maakten we van die twintig opnames twee verzamelingen met specifieke onderwerpen.

Gedurende twee decennia hebben miljoenen mensen via onze boeken, cassettes, cd's, video's, dvd's, workshops en radio- en televisieoptredens kennisgemaakt met het gedachtegoed van Abraham.

Succesvolle schrijvers gingen het in hun boeken en radio- en televisieprogramma's en workshops gebruiken.

Dit boek komt voort uit de transcriptie van vijf van onze oorspronkelijke opnames van twintig jaar geleden. Dit is de eerste keer dat deze transcripties in gedrukte vorm beschikbaar zijn. Abraham heeft elke bladzijde van de oorspronkelijke transcripties onder de loep genomen en heeft alles wat begrijpelijker uitgedrukt kon worden aangepast en praktisch bruikbaar gemaakt.

Binnen het onderwijs zegt men wel: 'Zeg van tevoren wat je gaat vertellen. Vertel het vervolgens. En vertel daarna wat je hebt verteld.' Dus als je besluit om je in deze materie onder te dompelen, kom je waarschijnlijk veel herhalingen tegen, want we leren meestal het beste door herhaling. Je kunt niet je oude, beperkende gedachtepatronen in stand houden en tegelijkertijd nieuwe, onbeperkte resultaten tot stand brengen. Maar door middel van eenvoudige en regelmatige herhaling kun je na verloop van tijd nieuwe gewoonten ontwikkelen die een zeer positief effect op je leven hebben.

In de mediawereld zegt men dat mensen liever worden vermaakt dan geïnformeerd. Tenzij je wordt vermaakt door het leren van nieuwe manieren om naar het leven te kijken, vind je dit boek waarschijnlijk meer informatief dan vermakelijk. Je kunt het boek niet vergelijken met een roman die je leest, waarvan je geniet en die je daarna opzij legt. Dit boek over het tot stand brengen en in stand houden van welzijn,

gezondheid en geluk moet niet alleen worden gelezen, maar ook worden bestudeerd en praktisch toegepast.

Mijn verlangen om andere mensen te helpen, vooral op het gebied van gezondheid, heeft me naar deze informatie geleid, dus ik ben zeer dankbaar dat dit boek over gezondheid op weg is naar mensen die antwoorden op hun vragen in dit boek zullen vinden.

Vanaf het begin hebben Esther en ik de intentie gehad om wat Abraham ons leerde in de praktijk te brengen. En de daaruit voortvloeiende vreugdevolle groei-ervaring is fantastisch geweest: we passen deze principes nu al twee decennia toe en hebben geweldige resultaten op elk gebied van ons leven, en Esther en ik houden nog steeds van elkaar. Dus zeggen we met enorm veel vreugde en vanuit onze eigen ervaring: dit werkt!

Deel II

*Mijn fysieke
Wel-Zijn in stand houden*



Er is *nooit* een situatie die geen uitweg biedt. *Je kunt altijd talloze praktische keuzes maken, maar uit gewoonte blijven de meeste mensen hun aandacht richten op wat er 'ontbreekt', tot ze uiteindelijk in een ongewenste situatie terecht komen waarbij het lijkt dat er geen keuzes meer zijn.*

Als je de intentie hebt om te zoeken naar bewijs van Wel-Zijn en voorspoed en succes en geluk, stem je je af op de trilling van die dingen. Hierdoor heb je vooral ervaringen die met dat soort goede gevoelens gepaard gaan. *Waar ik vandaag ook heen ga, wat ik vandaag ook doe, het is mijn intentie om te zoeken naar de dingen die ik wil zien.*

Als je het besluit neemt dat je niet slechts een observeerder van de wereld om je heen bent, maar een bewuste en positieve bijdrage aan jouw wereld levert, zul je genieten van het feit dat je betrokken bent met wat er allemaal op je planeet gebeurt. Als je dingen ziet waarvan je niet wilt dat ze in jouw wereld, jouw land, jouw buurt, jouw familie, in jouw lichaam gebeuren en je weet dat je het vermogen hebt om er een ander verhaal over te vertellen, en ook weet dat er ontzettend veel kracht zit in het vertellen van een ander verhaal, kom je weer in contact met de uitbundige kennis die je bezat toen je het besluit nam om aan het leven op deze planeet deel te gaan nemen.

Je kunt nergens anders zijn dan waar je nu bent, maar je hebt wel het vermogen om hoe je daar tegenaan kijkt op een steeds positievere manier tot uitdrukking te brengen. En terwijl je dat bewust en weloverwogen doet, zul je het bewijs zien van de kracht van het richten van je aandacht.

Als je de beslissing neemt dat je je goed wilt voelen en bewust zoekt naar de positieve aspecten van dingen waarbij

je dag in dag uit betrokken bent, en als je bewust vaststelt en je aandacht richt op wat je wel wilt met betrekking tot deze dingen, plaats je jezelf op het pad van zich Oneindig ontvouwende bevrediging en vreugde.

Deze processen zijn eenvoudig te begrijpen en toe te passen, maar onderschat hun kracht niet. Pas ze consequent toe en laat jezelf zien hoe krachtig de invloed van positieve gedachten is. Ontdek de kracht van de Energie waarmee hele werelden worden gecreëerd, de kracht die je altijd al ter beschikking hebt gehad en waarvan je nu weet hoe je haar moet toepassen, en richt die energie op je persoonlijke creaties.

Mijn gedachten creëren mijn fysieke ervaring

Voor de meeste mensen gaat het bij 'succes' om geld of bezit, maar wij zien een toestand van vreugde als de hoogste vorm van succes. En hoewel het vergaren van geld en prachtige eigendommen wel degelijk je vreugde kan vergroten, is een lichaam dat goed voelt verreweg de belangrijkste factor voor het in stand houden van vreugde en Wel-Zijn.

Elk aspect van je leven wordt ervaren via het perspectief van je fysieke lichaam. Als je je goed voelt, ziet alles wat je ziet er beter uit. Natuurlijk is het mogelijk om een goede geesteshouding in stand te houden, ook al is je fysieke lichaam niet 100 procent gezond, maar een lichaam dat echt goed voelt is een krachtige basis voor een blijvende positieve geesteshouding. Hoe je je voelt is van invloed op je gedachten en houding ten opzichte van dingen, en je gedachten en geesteshouding bepalen je punt van aantrekking. Je punt van

aantrekking staat gelijk aan wat er in je leven gebeurt, dus is het niet zo verrassend dat er *maar weinig dingen waardevoller zijn dan een lichaam dat goed voelt*.

Het is bijzonder interessant om te zien dat een lichaam dat goed voelt niet alleen positieve gedachten bevordert, maar ook dat positieve gedachten de kans vergroten dat je een lichaam hebt dat goed voelt. Dat betekent dat je niet een perfecte gezondheid hoeft te hebben om de verlichting te voelen die uiteindelijk tot een fantastische gemoedstoestand of geesteshouding kan leiden. Want als het je lukt om die verlichting te vinden als je pijn hebt of ziek bent, zul je ook fysieke verbeteringen ervaren, want je gedachten creëren je werkelijkheid.

Klagen over klagen is ook klagen

Veel mensen klagen dat het makkelijk is om optimistisch te zijn als je jong en gezond bent, maar dat het erg moeilijk is als je ouder of ziek bent... maar wij zullen je nooit aanmoedigen om je leeftijd of huidige slechte gezondheidstoestand te gebruiken als basis voor een beperkende gedachte die verbetering of herstel verhindert.

De meeste mensen hebben er geen idee van hoe krachtig hun gedachten zijn. Ze beseffen niet dat als ze doorgaan met klagen, ze hun fysieke wel-zijn blokkeren. Veel mensen beseffen niet dat ze voordat ze klaagden over pijn in het lichaam of een chronische ziekte, ze al over een heleboel andere dingen klaagden. Het maakt niet uit of je geklaag op iemand gericht is op wie je boos bent, iemand die je heeft verraden, op gedrag van anderen dat

jij afkeurt, of op iets wat er mis is met je eigen lichaam. Klagen is altijd klagen en staat herstel in de weg.

Dus of je je nu goed voelt en een manier zoekt om die goed voelende toestand in stand te houden, of dat je fysieke lichaam niet helemaal gezond is en je naar herstel streeft, het proces is hetzelfde: *Richt je gedachten op dingen die goed voelen, en ontdek de kracht die uitsluitend kan voortkomen uit je afstemming op de Bron.*

Terwijl je verder leest in dit boek, zul je je dingen herinneren die je al wist voordat je geboren werd, en je zult voelen dat deze Wetten en processen, die je het gevoel geven dat je in je kracht staat, in je resoneren. Het enige wat je dan nodig hebt voor het bereiken en in stand houden van een gezond lichaam dat goed voelt, is bewuste aandacht voor gedachten en gevoelens en een oprecht verlangen om je goed te voelen.

Ik kan me goed voelen in mijn lichaam

Als je je niet goed voelt of er niet zo uit ziet als je graag zou willen, wordt dit weerspiegeld in alle andere aspecten van je leven. Daarom willen we benadrukken dat het belangrijk is om je fysieke lichaam in evenwicht te brengen en voor comfort en wel-zijn te zorgen. Er is niets in het universum dat sneller reageert op je gedachten dan je eigen fysieke lichaam, dus gedachten die in lijn zijn met de Bron zorgen voor een snelle reactie en duidelijk zichtbare resultaten.

Je fysieke welzijn is het aspect van jou waarover je het gemakkelijkst de volledige controle kunt hebben, want dat gaat over wat *jij* met *jou* doet. Maar doordat je alles in deze

wereld vertaalt op basis van hoe je fysieke lichaam voelt, is het zo dat als je uit balans raakt, dit een negatief effect kan hebben op een veel groter deel van je leven dan alleen je fysieke lichaam.

Vooral als je ziek bent en je slecht voelt, weet je heel duidelijk dat je gezond wilt zijn en je goed wilt voelen, dus de ervaring van ziek zijn is een krachtige springplank voor het vragen om gezondheid. Als het je zou lukken om, op het moment dat de ziekte jouw vraag om gezondheid veroorzaakt, je onverdeelde aandacht te richten op het idee van gezond zijn, zou je meteen gezond zijn. Maar de meeste mensen richten hun aandacht juist op het feit dat ze zich niet goed voelen. *Als je ziek bent, is het logisch dat je merkt hoe je je voelt. Maar als je dat doet, houd je de ziekte in stand. Je ziekte werd niet veroorzaakt door jouw aandacht voor de afwezigheid van gezondheid. Het was je aandacht voor de afwezigheid van de vele dingen die je wenst.*

Chronische aandacht voor ongewenste dingen zorgt ervoor dat je je fysieke wel-zijn niet toestaat. Bovendien houdt het de oplossingen van andere problemen waarop je je aandacht richt tegen. *Als je je aandacht net zo sterk kon richten op fysiek wel-zijn als op de afwezigheid ervan, zou je niet alleen snel herstellen, maar zou het in stand houden van je fysieke wel-zijn en evenwicht ook zeer gemakkelijk zijn.*

Van woorden leer je niets, van ervaringen wel

Het horen van woorden, zelfs als het perfecte woorden zijn die bepaalde waarheden toelichten, levert geen begrip op, maar

zorgvuldig gekozen uitleg, gekoppeld aan levenservaring die altijd in overeenstemming is met de Wetten van het Universum, levert wel begrip op. Wij verwachten dat als je dit boek leest en gewoon je leven leidt, je een volledig begrip krijgt van hoe alle dingen in je leven gebeuren, en dat je de volledige controle krijgt over alle aspecten van je leven, vooral dingen die met je lichaam te maken hebben.

Wellicht is je fysieke gesteldheid precies zoals je wenst. Als dat het geval is, blijf je aandacht dan op je lichaam richten zoals het is. Voel daarbij waardering voor de aspecten die je een prettig gevoel geven. Dan houd je die toestand in stand. Maar als je iets zou willen veranderen, bijvoorbeeld je uiterlijk, je uithoudingsvermogen of je gezondheid in het algemeen, dan heb je er veel baat bij om een ander verhaal te gaan vertellen, niet alleen over je lichaam, maar over alle onderwerpen die je dwarszitten. Als je je aandacht op een positieve manier gaat richten en je daarbij over zoveel onderwerpen zo goed voelt dat je passie voelt, ga je de kracht van het Universum – de kracht die werelden creëert – door je heen voelen stromen.

Jij bent de enige die in jouw ervaring dingen creëert, niemand anders. Alles wat naar je toe komt, komt als gevolg van je gedachten naar je toe.

Als je je aandacht lang genoeg richt tot je passie ervaart, creëer je meer kracht en bereik meer. Je andere gedachten zijn weliswaar belangrijk en hebben ook een creatief potentieel, maar meestal houden ze alleen maar in stand wat je al hebt gecreëerd. Veel mensen houden dus ongewenste fysieke ervaringen in stand door hun consequente (niet krachtige, en niet gepaard gaand met sterke emoties) gedachten. Met an-

dere woorden, ze blijven eigenlijk alleen maar het oude verhaal vertellen over dingen die onrechtvaardig lijken, of over ongewenste dingen waarmee ze het niet eens zijn. Door dit te doen, houden ze ongewenste omstandigheden in stand. *De eenvoudige intentie om over alle onderwerpen waar je je aandacht op richt verhalen te vertellen die veel beter voelen, heeft een sterk effect op je fysieke lichaam. Maar aangezien je van woorden niets leert, raden wij je aan om te proberen om gewoon eens een poosje een ander verhaal te vertellen en na te gaan wat er dan gebeurt.*

De Wet van Aantrekkingskracht breidt mijn gedachten uit

Volgens de Wet van Aantrekkingskracht *trekken dingen die op elkaar lijken elkaar aan*. Met andere woorden, wat je op ieder moment denkt, trekt andere gedachten aan die erop lijken. Als je nadenkt over een onprettig onderwerp, trek je dus meer onprettige gedachten over dat onderwerp aan. Dan ervaar je niet alleen wat je op *dit* moment ervaart, maar duik je ook nog eens in je verleden voor meer data die met je huidige trilling overeenkomen. Terwijl je negatieve gedachten als gevolg van de Wet van Aantrekkingskracht steeds verder worden uitgebreid, gebeurt hetzelfde met je negatieve emoties.

Voor je het weet praat je met andere mensen over het onprettig onderwerp en voegen *zij* er nog meer negativiteit aan toe, waarbij ze vaak in *hun* verleden wroeten... *tot je relatief snel, en met betrekking tot elk onderwerp waarover je lang na-*

denkt, zo veel ondersteunende data aantrekt dat je de essentie van het onderwerp van je gedachten ervaart.

Het is natuurlijk dat als je weet wat je niet wilt, je meer duidelijkheid hebt over wat je wel wilt. En er is niets mis met het vaststellen van een probleem voordat je naar een oplossing gaat zoeken. Maar veel mensen zijn zo sterk op het probleem gericht in plaats van op de oplossing, en in hun bestudering en verklaring van het probleem houden ze het probleem alleen maar in stand.

Nogmaals, het vertellen van een ander verhaal heeft ontzettend veel waarde: vertel een oplossingsgericht verhaal in plaats van een probleemgericht verhaal. *Als je wacht tot je ziek bent voordat je probeert om je op positieve dingen te richten, is het veel moeilijker dan als je vanuit een goed gevoel het verhaal van Wel-Zijn vertelt... hoe dan ook zal je nieuwe verhaal op een gegeven moment andere resultaten teweegbrengen. Dingen die op elkaar lijken trekken elkaar aan, dus vertel het verhaal dat je wilt ervaren, zodat je het uiteindelijk ook zult ervaren.*

Sommige mensen denken dat doordat ze al ziek zijn, ze nu niet gezond kunnen worden omdat hun ziekte hun aandacht heeft en dat hun aandacht voor de ziekte, de ziekte in stand houdt. Daar zijn wij het mee eens. Dat zou zo zijn als ze uitsluitend het vermogen hadden om hun aandacht te richten op *wat-is*. Maar aangezien het mogelijk is om ook aan dingen te denken die niet nu gebeuren, is het mogelijk om dingen te veranderen. Maar je kunt niet je aandacht op huidige problemen richten en dan iets veranderen. Je moet je aandacht richten op de positieve resultaten die je wenst om iets anders te creëren dan wat er nu is.

De Wet van Aantrekkingskracht reageert op je gedachten, niet op je huidige realiteit. Als je je gedachten verandert, moet je realiteit ook veranderen. Als alles op dit moment goed gaat in je leven, en je richt je aandacht op wat er nu gebeurt, zorg je ervoor dat de huidige toestand wordt voortgezet, maar als er nu dingen gebeuren die je niet prettig vindt, moet je een manier zien te vinden om je aandacht van die ongewenste dingen af te halen.

Je kunt zelf bepalen wat je denkt over jezelf, over je lichaam en over de dingen die jij belangrijk vindt. Daarbij hoeft je je dus niet te beperken tot wat er nu gebeurt. Je hebt het vermogen om je voor te stellen wat er gaat komen of om je dingen te herinneren die al gebeurd zijn. Als je dat met de doelbewuste intentie doet om over dingen na te denken en te praten die voor jou goed voelen, kun je heel snel je gedachtenpatroon veranderen, en dus je trilling en uiteindelijk... wat je in je leven meemaakt.

15 minuten tot mijn doelbewuste Wel-Zijn

Het is niet zo gemakkelijk om je een gezonde voet voor te stellen als je teen pijn doet, maar het is heel waardevol om je aandacht van je pijnlijke teen af te halen. Als je een acuut fysiek ongemak ervaart, is dat echter niet het ideale moment om wel-zijn te visualiseren. Het beste moment waarop je dat kunt doen is het moment waarop je je het beste voelt. Met andere woorden, als je je meestal gedurende het eerste gedeelte van de dag beter voelt, kies dat gedeelte van de dag dan voor het visualiseren van je nieuwe verhaal. Als je je doorgaans het

Download een gratis Stortvloed
aan Waardering mp3 op:
www.vraagenhetisgegeven.nl



Lees verder, bestel je eigen
exemplaar van Gezondheid via:
www.vraagenhetisgegeven.nl
bij www.sunshineforthesoul.nl
of bij je favoriete boekhandel of
webwinkel.