

AL JE dromen
BINNEN
handbereik



Een droomhuis, een leuke relatie, een succesvolle carrière: het is allemaal haalbaar als je je gedachten stuurt, zeggen manifestatiegoeroes. Maar hoe doe je dat precies? En is je droomleven manifesteren niet een beetje té mooi om waar te zijn?

TEKST CRISSY MULDER | BEELD GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

Manifesteren. Het woord lijkt ineens overal op te duiken. Maar wat is het eigenlijk? En bestaat het wel echt: is daar bewijs voor? Of is het een gevalletje baat het niet, dan schaadt het niet?

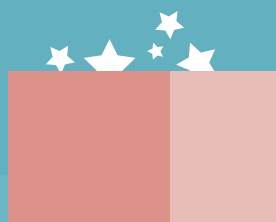
Manifestatie-expert Willemijn Welten noemt manifesteren 'de kunst om je dromen te realiseren'. Volgens Welten is manifesteren niets nieuws. Je doet het al je hele leven. Welten: "Manifesteren is niets anders dan je gedachten werkelijkheid laten worden. En dat doen we de hele dag door. We denken dingen, spreken ze uit, stralen ze uit én handelen ernaar. Helaas volgen we in die routine ook vaak een stemmetje in ons hoofd. Een stemmetje dat zegt: 'Dit kun je niet. Hier ben jij niet voor geboren.' Bij positief manifesteren volg je niet dat negatieve, kritische stemmetje, maar de

stem van je hart. Zo kun je het leven creëren dat écht bij je past."

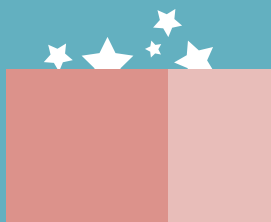
Geloven in jezelf

Vijf jaar geleden zette Welten zelf ook de knop om. Haar carrière bleek toch niet zo bij haar te passen: "Ik was zakelijk succesvol, maar ervoer onrust, onzekerheid en stress. Tijdens een vakantie op Bali ontdekte ik iets nieuws: manifesteren. Ik leerde hoe ik mijn energie voor me kon laten werken om het leven te creëren dat ik écht wilde. Ik nam een *deep-dive* in spiritualiteit en deed alles waar ik ooit van droomde. Zo woonde ik een jaar lang in Zuid-Amerika om me te verdiepen in sjamanistische principes en volgde ik een opleiding bij spiritueel coach Gabby Bernstein. Ondertussen richtte ik in Nederland het coachingplatform House of awareness op. Lang verhaal kort: ik besloot mijn supercoole-megabelangrijke-management-corporatebaan op te geven om manifestatie-expert te worden." Manifesteren dus, maar is dat niet zweverig? En moet je daar niet ergens voor in geloven? Welten: "Welnee, je moet vooral geloven in jezelf. »

Manifesteren
is niets anders
dan je gedachten
werkelijkheid
laten worden'



JE INTENTIE is op z'n STERKST wanneer die overeenkomt met dat WAT JIJ ÉCHT WILT



De wet van aantrekkingskracht

De wet van aantrekkingskracht, ofwel: *the law of attraction*, veronderstelt dat de wereld als een spiegel werkt: je krijgt terug wat je uitstraalt. Glimlach je in de spiegel, dan glimlacht de wereld naar je terug. Simpel gezegd: **WANNEER JIJ FOCUST OP HET POSITIEVE, KOMEN DE POSITIEVE DINGEN VAN HET LEVEN VANZELF NAAR JE TOE.** Maar focus je op wat er fout gaat, dan blijft het misgaan. Als je de manier waarop jij naar de dingen kijkt verandert, veranderen de dingen waarnaar je kijkt. Dat klinkt misschien zweverig, maar de nieuwste wetenschappelijke inzichten laten zien dat deze wet zomaar eens waar kan zijn!

Misschien droom jij wel van een jarendertighuis, maar denk je dat zo'n huis niet voor jou is weggelegd. Je gelooft er niet in, vertrouwt er niet op, begint er niet aan en manifesteert het dus niet. De kunst van het manifesteren is geloven in jezelf én in je dromen."

Manifesteren kun je dus leren. "En dat doe je in drie stappen", legt Welten uit. "Begin met het bedenken van een intentie: wat wil je bereiken? Plaats die intentie in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld: ik heb een jarendertighuis. Beeld je vervolgens in hoe dat zou voelen. Ga rustig zitten, sluit je ogen en leg je hand op je hart. Wat voor gevoel krijg je als je weet dat je dat huis zou kunnen kopen? Zo'n gevoel kun je nog versterken door het maken van een moodboard. Tot slot zet je een eerste stap om je doel te bereiken. Maak bijvoorbeeld een afspraak met een hypotheekadviseur of breng je administratie op orde. De dag erop zet je een volgende stap en zo ga je door."

Een nieuw pad

Dat klinkt simpel, maar het lijkt ook haast te mooi om waar te zijn. Toch is het dat niet, volgens de Britse neurowetenschapper en

psychiater Tara Swart. In haar boek *De bron* schrijft Swart dat de wetenschap onderbouwt dat we allemaal de kracht bezitten om het leven te creëren dat we wensen. Volgens Swart is manifesteren dus geen magie, maar simpelweg een andere manier om te zeggen dat je iets laat gebeuren. Haar uitgangspunt? Je denken, voelen en handelen bepalen de manier waarop je leeft. En dat 'denken, voelen en handelen' wordt door je hersenen aangestuurd. Neurowetenschap dus. Het werkt als volgt: volgens de wetenschap is ons brein kneedbaar. Zit je vast in negatieve denkpatronen, dan bewandel je in jouw hersenen de oude, negatieve patronen: alles blijft hetzelfde. Sta je open voor veranderingen, dan leggen onze hersenen nieuwe verbindingen aan. Door positief te denken én te voelen legt jouw brein volgens Swart dus een 'nieuw pad' voor je aan. Dat betekent dat je je brein deels zelf kunt vormgeven.

Geen toeval

Visualiseren helpt je daarbij. Volgens Swart maakt het je brein niets uit of jij iets daadwerkelijk doet of dat je het je slechts inbeeldt. Voorbeeldje: in recent onderzoek werd skiërs gevraagd om het nemen van een afdaling sterk in te beelden, of ook wel: te visualiseren. Wat bleek? De hersenen stuurden tijdens de visualisatie dezelfde signalen naar de spieren als tijdens het daadwerkelijk nemen van de afdaling. Je dromen visualiseren, helpt dus écht om ze waar te maken. Wanneer jij jouw droomhuis visualiseert, maken jouw hersenen namelijk een nieuw 'positief pad' voor je aan. Daardoor geloof jij in jouw

Maak er
elke ochtend
een moment van:
wat wens jij
voor deze dag?



droom en zet je concrete eerste stappen. Je dromen visualiseren, helpt dus écht om ze waar te maken.

Werkt manifesteren dan hetzelfde als 'de wet van aantrekkingskracht'? Swart schrijft: "Wanneer je het zweverige en mystieke van de wet van aantrekkingskracht weglaat, blijft er een waarheid over die gestaafd wordt door de meest recente ontdekkingen in de neurowetenschappen en *evidence based* gedragspsychologie." Die waarheid heeft volgens Swart alles te maken met het effect van selectieve aandacht. Misschien herken je het wel: je denkt ergens aan en je komt het ineens overall tegen. Toeval? Nee, wetenschap. Door jouw intentie te bepalen én te herhalen, selecteert je brein relatieve prikkels. Prikkels die je hersenen – wanneer je niet manifesteert – in onze overprikkelde maatschappij vaak over het hoofd zien. Tot slot nog één laatste boodschap van de neurowetenschapper: je intentie is op z'n sterkst wanneer die overeenkomt met dat wat jij écht wilt. Leef je naar de standaarden en verwachtingen van anderen, dan creëer je volgens Swart een disbalans in je lichaam. Er ontstaat stress en onrust en dat heeft effect op je immuunsysteem. Je zit niet lekker in je vel, presteert minder goed en manifesteert dus ook niets. Swarts tip? Sta stil en maak de balans op: wat wil jij écht?

Klein beginnen

Manifesteren is dus geen hocus pocus, maar werkt het dan altijd? Volgens manifestatie-expert Welten is geduld hebben én vertrouwen essentieel: "Soms moet er in je leven eerst iets vervelends gebeuren om ruimte te maken voor nieuwe dingen.

Sta je open voor
veranderingen,
dan legt ons
brein nieuwe
verbindingen aan

Daarbij staat je droomhuis natuurlijk niet zomaar ineens op de stoep. Daar moet je zelf wat voor doen. Manifesteren werkt eigenlijk hetzelfde als mediteren. Je kunt er nog zoveel wetenschappelijk onderzoek naar doen, maar pas als je drie dagen op dat kussen gaat zitten, voel je dat het werkt." Gewoon doen dus, zegt de expert. "Maak er elke ochtend een moment van: wat wens jij voor deze dag? En hoe wil je je vandaag voelen? Begin met de kleine dingen. Wens bijvoorbeeld dat je een oude vriendin spreekt of dat je leert om je grenzen beter aan te geven. Als je kleine dingen manifesteert, leer je erop te vertrouwen, voel je dat het steeds beter werkt en trek je meer dingen naar je toe." Manifesteren is dus een kwestie van oefenen, oefenen en oefenen. Begin je vandaag? °

7 TIPS

- 1 Prik een vast moment** voor het zetten van jouw intentie. Dagelijks, wekelijks, elke maand; wat werkt voor jou.
- 2 Aim for the highest,** maar begin klein. Dat creëert vertrouwen.
- 3 Schrijf je intentie op.** Plak die op je koelkast of stel hem in als screensaver.
- 4 Zet je intentie in de tegenwoordige tijd,** alsof dat wat je wenst al is bereikt.
- 5 Gebruik alleen positieve woorden.**
- 6 Focus** op hoe je je gaat voelen. Niet op hoe je het gaat bereiken.
- 7 Onderneem actie!** Zet telkens weer een nieuwe stap. Maak stapje voor stapje je dromen waar.