

Inhoud

Voorwoord.....	5
Inleiding.....	7
1. Alles is energie	11
2. Jij realiseert, fysiek is het gevolg	33
3. Je frequentie is je stuur.....	99
4. Alles is altijd aanwezig	123
5. Je gevoel is je navigatie.....	139
6. Verlangen is je brandstof	161
7. Niets waarvan je blij wordt, is onmogelijk voor je.....	189
8. Je bent flexibel en vrij	213
9. Het is heerlijk om jezelf te zijn	221
Wie is Emilie?.....	225
Smaakt het naar meer?.....	227
Paragrafen op alfabetische volgorde	229

Voorwoord

Ha avonturier en (potentieel) levensgenieter. Tof dat je je blik wilt verruimen. In dit boek laat ik je zien dat je met jouw leven goud in handen hebt, ongeacht wat je allemaal hebt doorgemaakt en hoe je er nu in staat. Inzicht in hoe jij werkt, maakt namelijk helder dat je veel meer invloed hebt op hoe prettig je leven verloopt dan je misschien denkt. Het maakt dat je weer moeiteloos in je kracht komt, je eigen grootsheid ervaart en voorbij twijfel je verlangens realiseert, geleid door ongekend plezier en ultieme passie.

Als je maar enigszins voelt dat er meer in jou of in je leven zit, nieuwsgierig bent hoe jij en je leven werken of wilt weten hoe het nog leuker of anders kan, dan ben je hier aan het goede adres. Die opening geeft jou en iedere andere 'IK' toegang tot de inzichten en de veranderingen. Hierin doet het lezen van dit boek zijn werk, zonder dat je je hoofd erover hoeft te breken. Bijt je er dus mentaal niet te veel in vast.

De start is een beetje technisch om een logisch kader te kunnen scheppen. Dat is relevant omdat aan je huidige logica en waarheid geschud en gerammeld gaat worden. Schrik daar niet van. Het helpt je juist om los te komen van de gebaande paden en je perspectief te verruimen en te verhelderen. Inzichten moeten vaak even zakken. Iets kan je in eerste instantie niet helemaal pakken, maar dan kan een dag later het kwartje ineens vallen. Of je hebt het gevoel dat je iets snapt, maar een paar hoofdstukken verder valt het samen met iets anders en zie je het in een veel bredere context. Dat is heel normaal. Het gaat hier om een werkelijke verandering in je gehele optiek en beleving. Die ga je maken, dat is onvermijdelijk. Hoe het echter precies doordringt in alle facetten van je leven, hoef je nu nog niet te overzien, net zomin als het enorme effect ervan.

Je bent uniek in je verschijning, maar verschijnt op basis van dezelfde principes. Het enige wat je dus nodig hebt, is een flinke dosis lef en de bereidheid de wereld totaal anders te zien. Duik in dit avontuur en realiseer zonder streven en zweven moeiteloos je mooiste leven!

Veel plezier,

A handwritten signature in a cursive script, reading 'Emilie'.

Inleiding

'Ik voel me niet zo lekker', zeg ik als we bij het zwembad zijn, waar ik als 15-jarige zo moet werken. 'Ga maar lekker mee naar huis', zegt mijn vader 'dan kan je even uitrusten, zodat je zeker mee naar Koen kan vanavond.' Koen is mijn broer en mijn ouders hebben hem drie dagen daarvoor midden in de nacht naar het ziekenhuis gebracht, hersenvliesontsteking. Gelukkig is zijn kritieke toestand nu voorbij en mag ik hem eindelijk zien. Hij heeft de bacteriële versie van hersenvliesontsteking en dat is niet besmettelijk. We hoeven dus niet bang te zijn dat wij het ook krijgen, zeggen de artsen. Ik verheug me op het bezoekje aan Koen, meld me ziek bij het zwembad en ga met mijn vader mee naar huis.

Thuisgekomen voel ik me helemaal niet lekker en blijkt mijn koorts hoog. Mijn vader is meteen alert en belt de dokter, die me adviseert met paracetamol in bed te gaan liggen. Even later loopt mijn koorts nog meer op en begint mijn lijf wat te schokken. Er is weer contact met de dokter, met het advies gewoon in bed te blijven. Mijn vader vertrouwt het niet, zeker gezien de ervaring met Koen en belt de ambulance. In het ziekenhuis testen ze me negatief op hersenvliesontsteking. Toch houden ze me voor de zekerheid een nachtje, omdat ik me niet lekker voel en het ziek-zijn van mijn broer de artsen extra alert maakt. Mijn ouders slapen in het ziekenhuis en ik word op de Intensive Care gelegd. Niet omdat het zo ernstig met me is, maar omdat het druk is. Op de IC worden de controles die de verpleging bij mij zouden moeten doen automatisch gedaan door apparatuur en dat scheelt werk. Die nacht vallen bij mij diverse functies uit. Ik heb geluk dat ik op de IC lig, want daar is de apparatuur aanwezig die acuut nodig is. Mijn ouders worden erbij geroepen omdat de kans groot is dat ik zal overlijden. Op het moment dat zij er zijn, valt ook mijn hart uit. Ik ben op dat moment dood, maar ervaar zelf dat ik er nog ben. De artsen handelen accuraat en ik leef weer. Ik blijf de

'Ik snap het niet, ik doe zo mijn best, maar ik kom er niet helemaal.' Hij zegt: 'Dat lukt je ook nooit.' Ik ben met stomheid geslagen en ga weer zitten. Even later loop ik buiten en voel ik letterlijk een laag om me heen breken. Ik lijk uit een soort kleiharnas te barsten. Het brokkelt van me af en ineens ben ik een en al energie. Ik voel me heerlijk, superlicht, stralender en energiekeker dan ooit.

Het perspectief dat ik hard moest werken om meer in mezelf te vinden, had me helemaal vastgezet en enorm beperkt in verheldering. Bovendien vertaalde het zich letterlijk in een loodzware ervaring. De opmerking 'Dat het me nooit zou lukken', uit de mond van iemand die me inspireerde, was voor mij verbijsterend. Het sloeg 'het nut van hard werken' aan stukken. Ik kwam los van het beperkende perspectief, waardoor ik naar een passend perspectief verschoof. Ineens voelde het ook niet meer alsof ik nog iets moest zoeken. Het was helder en licht en de rest van de retraite heb ik genoten.

Je hoeft niet hard te werken om te verhelderen en niet te oefenen om verlangens te realiseren. Het perspectief van 'hard werken' beperkt je in het moeiteloos en vrijuit realiseren. Je ziet niet in dat alles in jou aanwezig is en probeert het daarom buiten jezelf te zoeken en te bereiken. Bovendien weerhoud je jezelf ervan dat het vanzelf gaat, aangezien je alle frequenties filtert door het perspectief dat je er hard voor moet werken, waardoor dat is wat je ervaart. Ga voorbij aan dat beperkende perspectief door steeds uit focus te gaan en met een open nieuwsgierige houding op een fijne, zuivere, 'aantrekkelijke' frequentie af te stemmen, dan doet je frequentie het werk voor je.

Wellicht komt in je op 'dat dat wel heel eenvoudig is'. Ja, dat klopt, maar wie zegt dat het moeilijk moet zijn? Wie zegt dat we moeten zwoegen om iets te bereiken? Je helpt niets of niemand door af te zien, ook al is het een collectief perspectief in je omgeving. Lijden draagt nergens iets aan bij, dus stop ermee. Het is niet waar dat je hard moet werken, iets moet opbouwen, je slecht moet voelen, klein moet beginnen of moet afzien voor je iets heel

Je lichaam

Mijn lijf weet wat ik wil, dus ik word vanzelf brandweerman.

-Sam, 3 jaar-

Ik kom terug van de retraite en merk dat mijn kleding anders zit. In de spiegel zie ik dat mijn lichaam van vorm is veranderd. Ook Rogier merkt het op. Dit heeft niets te maken met een kilootje meer of minder. Mijn romp is smaller en anders gevormd. Het voelt beter en meer kloppend.

Je lichaam is ook fysiek en dus niets anders dan een vertaling van je frequentie. Je lichaam is daarmee net zozeer een ervaring die jij realiseert als alle andere vertalingen en dus is het ook een directe weerspiegeling. Als je afstemt op de juiste frequentie, dan voelt je lichaam perfect voor jou, hoe het ook is gevormd. Wanneer je vasthoudt aan perspectieven die beperken, voel, zie en ervaar je dat, ook lichamelijk.

Je frequentie is de bron van je realisatie. Focussen op iets wat je fysiek niet aanstaat, heeft daarom het tegenovergestelde effect op de verandering die je beoogt. Je kiest daarmee opnieuw voor de frequentie die fysieke vertaling tot gevolg had en realiseert er juist meer van hetzelfde mee. Vandaar dat bijvoorbeeld pogingen om af te vallen vanuit een beperkt perspectief altijd een strijd zijn en niet tot het gewenste effect leiden.

Verandert je frequentie, dan verandert de ervaring van je lichaam. Ervaar wat je wilt zijn, wat goed voelt, ga op in het fijne gevoel van verlangen. Een 'aantrekkelijke' frequentie is altijd binnen je bereik en veroorzaakt de weerspiegeling. Een fijne frequentie zorgt voor een fijne ervaring, ook fysiek. Zolang je je frequentie niet verandert, blijft je lichaam het beperkte perspectief

Anderen

Rogier en ik speelden al jaren bij dezelfde hockeyclub. We zagen elkaar veel en onze teams deden veel samen, maar wij trokken nooit naar elkaar toe. Na 8 jaar begon hij mij ineens op te vallen en dat bleek andersom ook zo te zijn. We raakten in gesprek en toen ging het razendsnel. Een week na onze eerste zoen woonden we samen en inmiddels hebben we al ruim 11 jaar een fantastische relatie en verwachten we onze tweede zoon.

Je frequentie en perspectief veranderen continu. Dat maakt dat iets of iemand ineens je interesse kan wekken, terwijl je er jaren geen oog voor had of dat je iets leuk vindt wat je eerder belachelijk vond. Ook het contact met anderen is een vertaling van wat zich in frequentie afspeelt. Jouw uitstraling vertaalt zich ieder moment in je gehele ervaring, dus ook in het contact met anderen. Zo realiseer jij een ervaring met een bepaalde persoon en de buurman niet. Je ontmoet mensen, velen gaan aan je voorbij, sommigen trekken je aandacht, anderen zijn veel in je omgeving of zelfs heel dicht bij je. Puur door de frequenties die je vertaalt.

In wezen zijn ook mensen neutraal en toch trekken bepaalde mensen je aandacht, zowel positief als negatief. Wanneer dat gebeurt, dan weerspiegelen ze oftewel een voor jou 'aantrekkelijke' frequentie, oftewel een beperkt perspectief waaraan je vasthoudt.

Voel je je tot iemand 'aangetrokken', maakt iemand je blij of inspireert iemand je, dan symboliseert die persoon een frequentie die overeenkomt met een voor jou 'aantrekkelijke' frequentie. Ook diegene 'trekt', je aandacht, aangezien alles een letterlijke vertaling is. Dat diegene je aandacht 'trekt' is daarmee een weerspiegeling van de 'aantrekkelijke' frequentie in jou waar je naartoe 'trekt'. Doordat jij nu ook fysiek op die 'aantrekkelijke' frequentie focust, kom je meer en meer op die frequentie en straal je hem nog krachtiger uit en realiseer je er meer van.



ALLES IS ALTIJD AANWEZIG

I am happy because I want nothing from anyone.

-Albert Einstein-

Als iemand je een vakantiefoto laat zien, zie je alleen maar die persoon in die situatie. Je ziet niet wat er allemaal nog meer gebeurt buiten het plaatje. Dat is hoe het continu werkt met wat je ziet. Wat je nu fysiek realiseert en ziet, is een heel klein stukje van het geheel. Dit is het stukje wat je nu realiseert vanuit alle frequenties die je bevat. Je ziet fysiek nooit alle mogelijkheden tegelijk. Zoals je nu ook niet alle mogelijke mensen, alles wat je kunt doen of alle geldstromen ziet, terwijl ze wel bestaan.

Alles is altijd in frequentie aanwezig en jouw ervaring is puur een vertaling van een stukje van dat geheel. Alles is er dus en is voor jou toegankelijk en toch kan je het idee van tekort ervaren. Dat komt omdat je fysiek steeds maar een stukje van de gehele potentie realiseert en ervaart. Je ziet om je heen altijd slechts een scenario, niet het geheel. Wanneer je focus fysiek is, kan het lijken

of dat alles is wat er is, terwijl het slechts jouw realisatie van dat moment is.

Wanneer je in de woestijn zit, zie je bijvoorbeeld de oceaan niet. Betekent dit dat hij niet bestaat? Als je naar buiten kijkt en je tuin ziet, wil dat niet zeggen dat de stad er niet meer is. Als je op bezoek bent bij een vriendin en daarna alleen naar huis gaat, betekent dat niet dat die vriendin niet meer bestaat. Wat je niet ziet, kan niet worden betiteld als iets wat niet bestaat of niet mogelijk is. Je ziet nu waarschijnlijk ook geen olifant voor je op de grond. Voel je dat je die tekortkomt? Je realiseert hem niet, omdat dat nu niet het meest 'aantrekkelijk' voor je is. Zo is het met alles en iedereen. Het is allemaal aanwezig, maar jij realiseert ieder moment puur wat relevant voor jou is aan de hand van je frequentie en perspectief. Waar je ook bent, wat je ook doet, je overziet simpelweg niet alles wat mogelijk is als je om je heen kijkt. Herken dit in de dingen die je verrassen, dat het anders loopt dan je had verwacht, dat er iets gebeurt wat je nooit voor mogelijk had gehouden. Dat alleen al laat zien dat er zoveel meer mogelijk is dan je in eerste instantie ziet en bedenkt.

Doordat je steeds maar een stukje ziet, kan het gevoel ontstaan dat iets anders er dus niet is. Dat er een tekort is. Als je echter van de ene naar de andere radiozender omschakelt, gaat de eerste ook niet weg. Een frequentie waar je niet op afstemt, gaat niet weg. Je ontvangt hem alleen even niet, waardoor je hem niet ervaart. Alles is en blijft aanwezig. Niks kan er uit het geheel, want het geheel omvat het geheel. Niets gaat verloren en alles is altijd beschikbaar. Er mist nooit iets. Vergelijk het met internet; als je een bepaalde pagina aanklikt, wil dat niet zeggen dat alle andere pagina's er niet zijn. Jij kiest nu voor deze pagina, maar alle andere pagina's zijn ook beschikbaar. Je kiest wat je aanspreekt en dat is wat je ziet op dat moment.

Je hebt altijd de mogelijkheid om af te stemmen op een 'aantrekkelijke' frequentie, ook al is het iets totaal anders dan



JE BENT FLEXIBEL EN VRIJ

Hoe langer je blijft focussen op je omstandigheden, hoe meer je van hetzelfde realiseert en hoe vaster het voelt. Je ervaart je leven minder vrij en fijn. Dat is wat velen merken bij volwassen en ouder worden, terwijl dat er helemaal niet bij hoeft te horen. Wanneer je focus namelijk ligt op je frequentie en afstemming, ga je je juist steeds lichter voelen en zuiverder en grootser realiseren. Je ervaart dat je zeer flexibel bent en nergens aan vastzit. Je handelt en reageert niet meer volgens vaste patronen, maar precies passend op dat moment. Zo kan je nu van iets genieten wat je vroeger verafschuwde. Je verrast jezelf en anderen met je veelzijdigheid en duwt jezelf niet langer in het hokje 'zo ben ik'. Je bent perfect jezelf, hoe dat ook is. Jij weet dat het klopt. Sterker nog, je denkt niet eens meer na over wat klopt, want dat het klopt, is een vanzelfsprekendheid. Zet je dus niet vast in perspectieven en ervaar je zo vrij als een vogeltje. Hoe oud of jong je ook bent.

Authentiek

Wat doen we er toch veel aan om onszelf en anderen een stempel op te drukken. Jij bent deze kleur, dit menstype of bevindt je in dit kwadrant. Dat betekent dat je zo en zo bent, hier en daar goed in bent en op die manier reageert. Als je dat gelooft, ga je 'hoe jij gedefinieerd bent' meer en meer verwezenlijken. Zet jezelf niet vast in een hokje. Gun jezelf alles te zijn, zodat je helemaal