

Bärbel Mohr

Oefeningen en tips
voor bestellingen bij het universum

WAAROM HET SOMS NIET LUKT
EN HOE JE BETERE RESULTATEN KRIJGT

Inhoud

Inleiding	9
Zo binnen, zo buiten	11
Wanneer het bijzonder goed lukt	17
Wanneer het bijzonder slecht lukt	27
Oefeningen bij de afzonderlijke thema's	31
Onbewuste patronen en oude geneigdheden	33
Energie volgt aandacht	40
Innerlijke filters en oude gevoelens opnieuw instellen	43
Wat we opmerken, versterken we	47
Transformatiedagboek	51
Zelfliefde	61
Lichtgedachten	66
Vertrouwen	71
Creativiteit en spontaniteit	75
Angst, druk en stress	78
Energiebanen in het lichaam	85
De juiste toon en het juiste moment	86
Mijn innerlijk beter leren kennen	87
Wensen en doelen in het leven serieuzer nemen	89
Het activeren van de universele intelligentie in ons	95

Bestellen voor gevorderden	109
De bestelling achter de bestelling	113
Bonustrack 1: een positieve relatie met geld tot stand brengen	119
Bonustrack 2: geluk leren verdragen	131
Bonustrack 3: de kroon der wijsheid	141
Drie creatieve bestelervaringen van lezers	149
Meer informatie	153

Inleiding

De oefeningen in dit boek helpen om de theorie uit mijn andere boeken beter in praktijk te brengen. Want één keer lezen is meestal niet voldoende voor de heel grote verandering, die je vaak wenst.

De oefeningen zijn veelzijdig en hebben verschillende invalshoeken. Natuurlijk hoef je ze niet allemaal tegelijk te doen, dat zou stress geven en contraproductief zijn. Het is eerder de bedoeling dat je uit het aanbod haalt wat je op dat moment aanspreekt, je begint gewoon ergens. En als de eerste veranderingen zich dan voordoen, kun je op je gemak bekijken met welke oefening je misschien wilt verdergaan.

Sommige oefeningen kun je één keer doen, andere elke dag. Sommige zijn vooral voor het denken, andere voor het gevoel, en weer andere zijn bedoeld om oude gewoontes en gedragspatronen (= automatisch herhaalde bestellingen 🧠) te veranderen. Er zit voor iedereen beslist iets bij.

Voor wie pas is begonnen en nog niet veel van me heeft gelezen, heb ik af en toe achtergronden die belangrijk zijn voor een goed begrip, maar die in mijn andere boeken al

aan bod zijn gekomen, in voetnoten samengevat. Wie zich de betreffende thema's nog herinnert, kan ze gewoon overslaan.

Ik wens je veel plezier bij het speelse oefenen en een goed, duurzaam 'lijntje naar boven'!

Je Bärbel

Wanneer het bijzonder goed lukt

Bestellingen bij het universum lukken bijzonder goed, als...

- ▶ ik iemand ben die van zichzelf houdt en ervan overtuigd is 'het' verdiend te hebben.
- ▶ ik mijn aandacht in het dagelijks leven voornamelijk op de positieve dingen richt en een dankbaar mens ben.
- ▶ ik mijn wensen en doelen precies ken en helder kan formuleren.
- ▶ ik bestellingen zonder veel nadenken met een gevoel van lichtheid en met een speelse, maar ook vanzelfsprekende verwachting kan wegsturen.
- ▶ ik iets bijna zonder reden of uit pure vreugde over het bestaan bestel.
- ▶ andere mensen in mijn aanwezigheid ontspannen zijn en zich niet krampachtig voelen en helemaal zichzelf kunnen zijn.
- ▶ het mijn basisovertuiging is dat het leven het goed met mij voor heeft.
- ▶ ik graag leef.
- ▶ ik talrijke momenten heb, waarin ik me heel verbonden voel met de natuur en al haar schepselen en mensen.

- ▶ ik het andere mensen gun, wanneer ze dingen sneller bereiken dan ik of als ze meer hebben dan ik.
- ▶ ik creatief en spontaan met plotseling opkomende ideeën kan omgaan (= de stem van de kosmische bezorger kan horen).
- ▶ ik een voelbare en actieve relatie heb met de universele geest in mij.
- ▶ ik mezelf regelmatig en dagelijks pauzes en ontspanningsmomenten gun en op de signalen van mijn lichaam, geest en gevoel let, als ze rust en stilte nodig hebben.
- ▶ ik positieve relaties met mensen heb, hetgeen mijn energie versterkt.
- ▶ ik een beroep uitoefen waaraan ik plezier beleef. Ook dat versterkt mijn energie enorm.
- ▶ ik vaak gebruikmaak van mijn fijnafgestemde waarneming op alle levensterreinen en daar vreugde in schep.
- ▶ ik mezelf beschouw als medeschepper van mijn realiteit en mezelf bij tegenspoed steeds afvraag a) met welke innerlijke houding ik deze situatie misschien deels heb opgeroepen en b) of er iets is wat ik kan doen of in mijn innerlijk kan veranderen, zodat de situatie weer verbetert.
- ▶ ik regelmatig en met plezier werk aan de ontwikkeling van mijn persoonlijkheid en aan mijn innerlijke 'opruimklussen'.
- ▶ ik mezelf gun om ook mijn grootste wensen en dromen toe te laten, en deze absoluut voor mogelijk houd.

- ▶ ik ervan overtuigd ben dat voor elk mens een individueel gelukkig en succesvol leven mogelijk is, en ik met onbezorgd optimisme aan de bal blijf, teneinde dat in mijn eigen leven te realiseren.

Het is belangrijk om te begrijpen, dat *bij het universum bestellen* – dat wil zeggen: innerlijk vormgeven aan uiterlijke omstandigheden – *geen nieuwe, aan te leren vaardigheid is, maar een aangeboren menselijke eigenschap*. Dat betekent dat we helemaal niet anders kunnen dan met onze innerlijke instelling onze externe omstandigheden beïnvloeden. En sinds de ontdekking van de spiegelneuronen hoeft daar niet eens meer over gediscussieerd te worden, het is een feit. Spiritualiteit en wetenschap zijn het echter oneens over de vraag hoever deze beïnvloeding reikt.

90% van ons gedrag gaat automatisch. We lopen automatisch, de meeste van onze bewegingen gebeuren automatisch, zelfs het schakelen en sturen bij het autorijden verloopt na een paar rijlessen automatisch. En waarschijnlijk zijn ook veel van onze gedachten automatisch. Er wordt gezegd dat we rond de 50.000 gedachten per dag hebben. Van hoeveel daarvan ben je je bewust? Over hoeveel daarvan heb je een bewuste beslissing genomen en hoeveel duiken er automatisch steeds weer op? Heb je elke dag heel nieuwe, verrassende gevoelens, of zijn de meeste van je gevoelens automatisch en is je basislevensgevoel vandaag hetzelfde als gisteren of vorige week? Dat heeft allemaal scheppingskracht. Het geeft gestalte aan je uiterlijke leefsituatie.

Mijn innerlijke gesteldheden en automatismen zijn dus medeverantwoordelijk voor hoe de mensen om me heen zich ten opzichte van mij opstellen. Hoe lief ik ook lach, de ander bezit verraderlijke spiegelneuronen die op elk moment de waarheid zeggen. Tenminste meestal. Het is de onderzoekers ook duidelijk geworden dat mijn spiegelneuronen de signalen van anderen op grond van mijn eigen ervaringen en gedachten 'vertalen'. De gevoelens en handelingen van anderen worden daarom weliswaar in mij nagebootst, maar ze worden door mijn persoonlijke stemming ook enigszins veranderd.

Dat weet in principe iedereen: als mijn zelfbewustzijn door een recente gebeurtenis op een heel laag pitje staat, reageer ik over het algemeen overgevoelig en leg ik de goede bedoelingen van anderen negatief uit. En als een ander een pesthumeur heeft en daardoor overgevoelig reageert, voelen we dat ook. Daarentegen wordt iemand die verliefd is, omringd door louter aardige mensen, ten eerste omdat hij zijn omgeving met zijn betoverende bezieling aansteekt en ten tweede omdat hij alles wat negatief is, wegfiltert en helemaal niet waarneemt.

'Zo je doet, zo je ontmoet,' zei mijn oma al. Ook zij wist dat ik er zelf verantwoordelijk voor ben, hoe mijn medemensen op mij reageren. Woorden bepalen daarbij maar zeven procent van het effect. Een onderzoek van Albert Mehrabian is in dit verband waarschijnlijk het meest aangehaalde. Hij schrijft vijfenvijftig procent aan de lichaamstaal toe en achtendertig procent aan de toon.

In het jaarboek van 'Club Carrière' (een zeer duur in leer gebonden en in meer landen uitgegeven boekwerk met interviews en succéstips – red.) worden elk jaar 500 op allerlei terreinen succesvolle persoonlijkheden geïnterviewd. De antwoorden worden in statistieken samengevat, die eveneens in het boek worden vermeld. Een hoog percentage van de ondervraagden geeft aan dat het voor hun succes belangrijk is dat ze op hun buikgevoel afgaan. Informatie tot je nemen over trends, mode, ontwikkelingen, kansen, risico's, enzovoort is belangrijk. Maar in die overvloed aan informatie geeft bij veel mensen uiteindelijk het buikgevoel de doorslag.

Er staat ook in te lezen dat het succes minder afhangt van ontwikkeling, vakkennis, bijzondere vaardigheden, sociale achtergrond of startkapitaal dan je zou denken. Uit het voorwoord van het jaarboek van 2005:

'Verwacht u niet meer zoveel van uw carrière? U zult verbaasd staan hoeveel mensen die eigenlijk te laat zijn begonnen, die eigenlijk niet genoeg kennis hadden, die als domme leerlingen bekend stonden, zonder kapitaal, zonder netwerk en zonder geluk, dus eigenlijk met nauwelijks kans van slagen, toch hun succes zijn gaan realiseren en het voor elkaar hebben gekregen en carrière hebben gemaakt. Vandaag de dag zijn zij de pijlers van onze maatschappij en leveren zij een waardevolle bijdrage aan het algemeen belang.'

Belangrijk zijn vaak vooral de sociale en psychologische factoren in de omgang met anderen. Dat is eigenlijk ook